

## Fischfrikadellen mit falschem Kartoffelsalat aus dem Thermomix



© Fischfrikadellen mit falschem Kartoffelsalat - Rezepte mit Herz

🕒 45 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Ein super low carb Mittagessen.

## Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |                                      |                            |
|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Für den Salat:</b>                |                            |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>                             | Knollensellerie (ca. 1 kg) |
| <input type="checkbox"/> | <b>500 g</b>                         | Wasser                     |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>                             | Bund Radieschen            |
| <input type="checkbox"/> | <b>200 g</b>                         | Crème fraîche              |
| <input type="checkbox"/> | <b>50 g</b>                          | Buttermilch                |
| <input type="checkbox"/> | <b>10 g</b>                          | Senf                       |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>                             | Spritzer Zitronensaft      |
| <input type="checkbox"/> |                                      | Salz                       |
| <input type="checkbox"/> |                                      | Pfeffer                    |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>                             | Bund Schnittlauch          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Für die<br/>Fischfrikadellen:</b> |                            |
| <input type="checkbox"/> | <b>500 g</b>                         | Fischfilet (z.B. Seelachs) |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>                             | Lauchzwiebel               |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>                             | Ei                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>30 g</b>                          | Sojamehl                   |
| <input type="checkbox"/> | <b>20 g</b>                          | Zitronensaft               |
| <input type="checkbox"/> |                                      | Salz                       |
| <input type="checkbox"/> |                                      | Pfeffer                    |
| <input type="checkbox"/> |                                      | Ca. 2 EL Öl zum Braten     |

## Zubereitung

1. Für den Salat, Sellerie schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in den Gareinsatz geben. Wasser in den Mixtopf füllen, Gareinsatz einhängen, Deckel schließen und 20 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
2. Inzwischen für die Frikadellen Fisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und auf einem Tablett oder flachen Teller ca. 20 Minuten einfrieren. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Lauchzwiebel putzen. Weißen Teil fein würfeln, grünen Teil in schmale Ringe schneiden. Sellerie aus dem Gareinsatz nehmen, Mixtopf leeren, mit kaltem Wasser abspülen und abtrocknen.
3. Angefrorene Fischwürfel in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Ei, Mandelmehl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und 25 Sek./Stufe 4,5 zu einer glatten Masse mixen. Weißen Lauchzwiebelteil zugeben und mit dem Spatel untermischen. Masse mit angefeuchteten Händen zu ca. 8 Frikadellen formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin pro Seite 4-5 Min. braten. Mixtopf säubern und abtrocknen.
4. Für das Dressing Crème fraîche mit Buttermilch, Senf und Zitronensaft in den Mixtopf geben, 20 Sek./Stufe 3 verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und von Hand in Röllchen schneiden. Sellerie, Radieschen, Lauchzwiebelgrün und Schnittlauch unter das Dressing mischen. Fischfrikadellen und falschen Kartoffelsalat servieren.

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 435 kcal 35 g E - 28 g F - 10 g KH