

# Fisch-Frikadelle 'Seemannsart' auf Salatbett

## Für zwei Personen

400 g Seelachs	100 g durchwachsener Speck	1 Romasalat
1 Gurke	2 Tomaten	1 Gewürzgurke
1 Zitrone	1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie	3 Knoblauchzehen	2 Eier
6 EL Joghurt	2 TL Senf	150 g Paniermehl
Margarine, Sonnenblumenöl	Salz, weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Speck in grobe Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Fisch, den Speck, die Lauchzwiebeln und den Knoblauch durch den Fleischwolf drehen. Die Masse zusammen mit den Eiern sowie dem Paniermehl, einem Teelöffel Senf und der fein gehackten Petersilie vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Margarine und etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Fischmasse Frikadellen formen und diese in dem heißen Fett von allen Seiten knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Gurke schälen und ebenfalls klein schneiden. Alles miteinander vermengen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Joghurt mit dem Senf und dem Schnittlauch verrühren. Das Dressing mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Die Fischfrikadelle zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Jörg Tews am 25. Februar 2014