

Fisch-Frikadelle mit Koriander, Zucchini-Röllchen

Für zwei Personen

Für die Fischfrikadelle:

500 g Rotbarschfilet	6 Prinzessbohnen	2 Frühlingszwiebeln
1-2 rote Chilischoten	1 Limette, Saft	2 EL rote Currypaste
2 EL Fischsauce	Erdnussöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 Kaffirlimettenblätter	Salz	

Für die Zucchini-Röllchen:

2 gelbe Zucchini	2 grüne Zucchini	Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	1-2 Knoblauchzehe	30-40 g Parmesan
100 g Pinienkerne	100-150 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Fischfrikadelle:

Das Fischfilet ggf. entgräten und fein würfeln. Bohnen und Frühlingszwiebeln putzen und sehr fein hacken. Bohnen und Frühlingszwiebeln in etwas Öl anschwitzen. Abkühlen lassen.

Kaffirlimettenblätter ebenfalls fein hacken. Limette auspressen.

Fisch mit Bohnen, Frühlingszwiebeln, Kaffirlimettenblättern, 1 EL Limettensaft, Currypaste und Fischsauce fein pürieren.

Ein oder zwei Chilischoten, je nach Schärfe, und Koriander fein hacken und mit der Fischmasse vermengen. Eventuell mit Salz abschmecken.

Aus der Masse vier Frikadellen mit angefeuchteten Händen formen. 6-7 Minuten bei mittlerer Hitze in Erdnussöl beidseitig braten.

Für die Zucchini-Röllchen:

Zucchini längs in dünne Streifen schneiden, salzen und pfeffern.

Nacheinander in Öl ausbraten, dann aus der Pfanne nehmen und aufrollen.

Für das Pesto:

Basilikum grob in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikum mit Knoblauch, Parmesan, Pinienkernen, Salz, Pfeffer und Olivenöl fein pürieren. Dabei so viel Olivenöl zufügen bis ein cremiges Pesto entsteht.

Gabriele Jöhnck am 17. Juni 2025