Fischbällchen am Spieß auf papriziertem Honig-Thymian-Sauerkraut

Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

600	g	Fischfilets
1	Stk.	Semmel
1	Stk.	kleine Zwiebel
1	EL	Öl
2	Stk.	Eiklar
		Salz
		Pfeffer, frisch gemahlen
		Curry
2	Stk.	Knoblauchzehen
65	ml	Obers
2	EL	gehackte Kürbiskerne
		Semmelbrösel
100	g	Lauch
1	Stk.	gelbe Zwiebel
		Öl
2	EL	Honig
1	Schuss	Essig
1	EL	Paprikapulver
300	g	Sauerkraut
		Thymian
1	Stk.	Lorbeerblatt

Mein persönlicher Tipp

Fischfilets, welche faschiert bzw. gecuttert werden, sollten eiskalt sein. Es empfiehlt sich, die Filets vor dem Faschieren kurz in den Tiefkühler zu geben, dann lassen sie sich besser faschieren.:

Carola Neulinger
Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

Quellen:

- Monika Lindbichler-Sohneg & Romana Schneider: *Kursunterlage Fischköstlichkeiten-F(r)isch auf den Tisch*

Zubereitung

- Für die Fischbällchen Zwiebel fein hacken und in Öl anlaufen lassen.
- Semmel in etwas warmem Wasser einweichen, ausdrücken und zusammen mit den Fischfilets und den überkühlten Zwiebeln durch die feine Scheibe des Fleischwolfs faschieren (oder cuttern).
- Die Masse mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit Eiklar binden.
- Kürbiskerne und Obers unter die Masse mischen. Falls die Masse zu weich ist, mit Semmelbrösel binden.
- Die Masse im Kühlschrank ca. 1/2 Stunde kalt stellen.
- Bällchen formen – geht am besten mit leicht beölten Händen.
- Die Bällchen auf kleine Spieße stecken und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 220° C goldbraun garen.
- Für das Honig-Sauerkraut Porree und Zwiebel in Ringe schneiden.
- Beides in Öl leicht anbraten, Honig und Paprikapulver beigeben und nochmals kurz durchrösten.
- Mit Essig bzw. Verjus ablöschen, Thymian, Lorbeerblatt und das Sauerkraut beigeben.
- Wenn das Sauerkraut sehr trocken ist, etwas Wasser oder Fond beigeben.
- Das Kraut weichdünsten und pikant abschmecken.
- Die gebratenen Fischbällchenspieße auf dem paprizierten Honig-Kraut anrichten und mit Erdäpfel servieren.

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.