



**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

## Fischbällchen am Spieß auf papriziertem Honig-Thymian-Sauerkraut

**Zubereitung**

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

**Mein persönlicher Tipp**

Fischfilets, welche faschirt 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*