

**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

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



Foto: LK OÖ Melanie Stütz - nicht zur freien Verwendung

**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 begeben und nochmals kurz durchrösten.
- Mit Essig bzw. Verjus ablöschen, Thymian, Lorbeerblatt und das Sauerkraut begeben.
- Wenn das Sauerkraut sehr trocken ist, etwas Wasser oder Fond begeben.
- Das Kraut weichdünsten und pikant abschmecken.
- Die gebratenen Fischbällchenspieße auf dem paprizierten Honig-Kraut anrichten und mit Erdäpfel servieren.

**Quellen:**



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

