

# Karibische Fischbällchen mit kreolischer Sauce

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

400 g Kartoffeln, mehligkochend  
250 g Kabeljaufilet, ersatzweise Zanderfilet  
2 Frühlingszwiebeln  
20 g Butter, weich  
1 Esslöffel Limonensaft  
1 Esslöffel Mehl, gehäuft  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

## Kreolische Sauce

500 g Tomaten  
100 g Stangensellerie  
50 g Oliven, grün, ersatzweise schwarze Oliven  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Peperoncino  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Limonensaft  
1 Esslöffel Wasser  
0.5 Teelöffel Zucker  
Salz, Pfeffer  
4 Esslöffel Olivenöl

## Zum Fertigstellen

75 g Paniermehl  
Erdnussöl, zum Ausbacken

## Für den Kleinhaushalt

Die Bällchen lassen sich nicht in kleinstmengen zubereiten, können jedoch ungebacken tiefgekühlt werden.

## Info

Pro Portion

## ZUBEREITUNG

Ergibt etwa 28 Stück

1 Die Kartoffeln in der Schale in Wasser weich kochen oder im Steamer dämpfen.

2 Inzwischen den Fisch in kleine Würfel schneiden, dann fein hacken. In eine Schüssel geben.

3 Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün rüsten und fein hacken. Zum Fischfleisch geben.

4 Die Kartoffeln noch heiss schälen und sofort durchs Passevite oder die Kartoffelpresse zum Fisch drücken. Die weiche Butter, den Limonensaft und das Mehl beifügen, alles kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen und zu einem Teig kneten. Etwa 15 Minuten kühl stellen.

5 Für die Sauce in einer Pfanne Wasser aufkochen. Die Tomaten oben kreuzweise einschneiden, 20 Sekunden ins kochende Wasser tauchen, herausheben, kalt abschrecken, dann häuten. Die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.

6 Stangenselleriezweige rüsten und sehr klein würfeln. Die Oliven entsteinen und fein hacken. Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün rüsten und ebenfalls fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen, in Streifen und diese in feinste Würfelchen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

7 Limonensaft, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, dann mit dem Schwingbesen das Öl dazuschlagen. Tomaten, Stangensellerie, Oliven, Frühlingszwiebeln und Peperoncino beifügen, alles mischen und die Sauce wenn nötig nachwürzen.

8 Das Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Aus der Fisch-Kartoffel-Masse mit Hilfe von 2 Esslöffeln, die man immer wieder in Wasser taucht, Klösschen abstechen und diese im Paniermehl rund formen.

9 Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

10 In einer Bratpfanne etwa 1 cm hoch Erdnussöl erhitzen. Die Fischbällchen in mehreren Portionen – höchstes 4–5 Stück auf einmal – während 3–4 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann

3 g Eiweiss  
2 g Fett  
6 g Kohlenhydrate  
57 kKalorien  
239 kJoule  
1 ProPoints™

auf der vorgewärmten Platte im 100 Grad heissen Ofen warm stellen, bis alle Fischbällchen ausgebacken sind. Die kreolische Sauce separat dazu servieren.

**Lactosearm**

**Purinarm**