

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG
Niedersachsen



Fingerfood

GEBACKENE

Fisch-
bällchen



Gebackene Fischbällchen

FINGERFOOD

 6 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | www.kostkonform.de

Nährwerte / 100 Gramm: Energie 191kcal | Eiweiß 14g
Fett 11,6g | Ballaststoffe 1,6g | Kohlenhydrate 6,8g

ZUTATEN

300 g Süßwasserfisch-Filet

*z.B. Zander, alternativ:
fettreiche Seefische*

20 g Lauchzwiebeln,
fein geschnitten

20 g Petersilie, fein gehackt

20 g Garten-Kresse,
fein gehackt

20 g Zitronensaft

20 g Fischsoße

10 g Sesamöl, geröstet

50 g Nüsse, fein gehackt

30 g Semmelbrösel

30 g Vollkornmehl,
fein gemahlen

4 Eier

Jodsalz mit Fluorid

Pfeffer, weiß, gemahlen

3 EL Rapsöl, zum Ausbacken

*Ergänzend zu den Bällchen
eignet sich gedünsteter
Rosenkohl als Fingerfood.*

ZUBEREITUNG

1 | Filets abspülen, trocken tupfen, fein hacken.

2 | Lauchzwiebeln, Petersilie sowie **Kresse** mit **Zitronensaft, Fischsoße, Sesamöl** verrühren und den Fisch etwa 1 Stunde im Kühlschrank in der Marinade durchziehen lassen.

3 | Fisch im Sieb abtropfen lassen, dabei gut auspressen. Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen etwa 20 Bällchen formen.

4 | Nüsse mit **Semmelbrösel** und **Vollkornmehl** mischen und in einen tiefen Teller geben.

5 | Eier mit **Salz** und **Pfeffer** in einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Die Fischbällchen erst im Ei, dann in der Nussmischung wenden.

6 | Öl in einer Pfanne mit hohem Rand auf etwa 180 °C erhitzen. **Tip:** Die Temperatur ist richtig, wenn von einem Holzlöffel auf den Pfannenboden kleine Bläschen aufsteigen.

7 | Die Fischbällchen portionsweise etwa 5 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Im Ofen bei etwa 80 °C warmhalten.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/

Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de