Fischkroketten aus der Heißluftfritteuse

Fischkroketten aus der Heißluftfritteuse sind eine köstliche Alternative zu klassischen frittierten Fischgerichten. Außen knusprig goldbraun und innen wunderbar saftig.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

350 g	Fischfilets (Seelachs, Kabeljau, Scholle,etc.)
50 g	Toastbrot (ohne Rinde)
1 Stk.	Ei
2 EL	Schlagobers
1 Handvoll	frische Petersilie
1 Prise	Koriander (gemahlen)
1 TL	abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
	Salz und Pfeffer
1 Stk.	Ei (für die Panier)
6 EL	Weizenmehl
100 g	Semmelbrösel
	Pflanzenöl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Für die **Fischkroketten aus der Heißluftfritteuse**, das Toastbrot zerkleinern und in Wasser einweichen. Anschließend gut ausdrücken. Das Fischfilet in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem ausgedrückten Toastbrot fein pürieren. Das Ei und das Schlagobers unterrühren, bis eine glatte und gut formbare Fischmasse entsteht. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit der Zitronenschale und dem Koriander unter die Masse mischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig abschmecken.

2. Aus der Fischmasse mit leicht bemehlten Händen kleine Fischkroketten formen. Mehl, Semmelbrösel und das verquirlte Ei jeweils auf separate Teller geben. Die Kroketten zuerst

im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zuletzt gleichmäßig mit Semmelbröseln panieren.

3. Die panierten Fischkroketten mit etwas Pflanzenöl besprühen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei 200 °C etwa 10 Minuten knusprig backen. Je nach Größe der Kroketten und Gerät kann die Garzeit leicht variieren.

Unsere Empfehlung hier bestellen
Philips Heißluftfritteuse 6,2 L
Airfryer XL



Tipp

Die knusprigen Fischkroketten schmecken besonders gut mit einer frischen Zitronenspalte, selbst gemachter Remouladensauce, Sauce Tatare oder einem knackigen Erdäpfelsalat. Auch ein grüner Salat passt hervorragend dazu.