

Fischlaibchen aus der Heißluftfritteuse

Die Fischlaibchen aus der Heißluftfritteuse sind wunderbar knusprig und enthalten kaum Fett. Mit diesem Rezept verwöhnst du deine Lieben.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

| | |
|----------------------------------|---|
| 500 g | Fischfilets (Lachs, Seelachs, Kabeljau, Scholle etc.) |
| 80 g | Semmelbrösel |
| 50 g | Crème frâiche |
| 1 Stk. | Ei |
| 1 Stk. | Zwiebel |
| 1 Handvoll | Dill (frisch) |
| 2 Stängel | frische Petersilie |
| 1 EL | Zitronensaft (frisch gepresst) |
| 1 Messerspitze | Muskatnuss (gemahlen) |
| Salz und Pfeffer | |
| Öl | |

Zubereitung

1. Um die **Fischlaibchen aus der Heißluftfritteuse** zuzubereiten, die Fischfilets sehr fein mit einem scharfen Messer zerschneiden. Die Petersilie und Dill-Spitzen ebenfalls klein zerhacken. Zwiebel schälen und klein zerschneiden. Die Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Jetzt Crème frâiche, Ei, frisch gepressten Zitronensaft, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zugeben und gut vermengen. Die Semmelbrösel hinzufügen und unter kneten. Je nach Konsistenz noch mehr Bröseln oder Crème frâiche zugeben. Mit feuchten Händen aus der Masse zirka acht flache Fischlaibchen formen. Abschließend noch einmal in wenig Bröseln wenden und andrücken. Im Kühlschrank zirka 30 Minuten rasten lassen.

3. Die Fischlaibchen mit etwas Öl bepinseln oder besprühen. In die Heißluftfritteuse legen und bei 190 °C zirka 20 Minuten goldbraun frittieren. Nach 20 Minuten einmal wenden.

Tipp