



## MIT SEEHECHT

### Fischcakes mit Curry-Remoulade

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel**
- 1 EL Erdnussöl**
- 300 g Seehechtfilets** oder Rotbarschfilets
- 1 dl Halbrahm**
- Salz, Pfeffer** aus der Mühle
- 1–2 EL Mehl**
- Bratbutter** zum Braten
- Preiselbeeren** (Kompott) nach Belieben
- Dill** für die Garnitur

#### CURRY-REMOULADE:

- 6 EL Mayonnaise** z.B. Classic
- 2 EL Sauerrahm**
- 1 TL Currypulver**
- 1 Gewürzgurke** ca. 30 g
- 1 Schalotte**
- 1 Ei** hartgekocht

**1** Zwiebel fein hacken. Im Öl 3 Minuten farblos dünsten. In eine Schüssel geben und kühl stellen. Fischfilets auf allfällige Gräten untersuchen und diese entfernen. Fisch kleinschneiden. Mit dem Rahm vermischen. Kräftig salzen und pfeffern. 10–15 Minuten in den Tiefkühler stellen. Ofen auf 120 °C vorheizen.

**2** Für die Curry-Remoulade

Mayonnaise, Sauerrahm und Curry verrühren. Gewürzgurke, Schalotte und Ei fein würfeln. Alles miteinander mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Fisch im Cutter in mehreren Etappen zu einer kompakten Masse hacken. Mit der gedünsteten Zwiebel mischen. Mehl darunter rühren. Die Masse soll zäh am Löffel reissen.

Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Mit 2 Löffeln aus der Masse Klösschen formen und direkt in die Pfanne geben. 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit einem Holzspachtel wenden und dabei oval flach drücken. 2–3 Minuten fertigbraten. Im Ofen warm stellen.

**4** Fischcakes auf Teller geben. Curry-Remoulade und Preiselbeeren daneben anrichten. Mit Dill garnieren.

#### Dazu passt ein Gurkensalat.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
+ 10–15 Minuten kühl stellen

Pro Person ca. 19 g Eiweiss,  
29 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,  
1600 kJ/380 kcal

