

# Fischfrikadellen mit Ingwer

Rezept ergibt 4 Portion

## Zutaten:

- 4 Fischfilets (insgesamt 700 g), ohne Haut und Gräten
- 2 Knoblauchzehen, abgezogen
- 3-cm-Stück Ingwerwurzel
- 4 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 1 kleine Handvoll frischer Koriander
- 2 EL Tamari
- ¼ TL Meersalz
- 1 TL Chiliflocken
- fein abgeriebene Schale von 1 Biolimette
- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- 1 Portion Hoisin-Sauce
- einzelne Blätter von Romasalatherzen
- 1 EL Sesamsaat
- 1 Handvoll frische Koriander oder Minzeblätter



© Issy Crocker

1. Den Fisch im Mixer mit der Pulse-Funktion grob zerkleinern. Die restlichen Zutaten (außer Kokosöl oder Ghee) zufügen und mit der Pulse-Funktion zu einer groben Masse verarbeiten.
2. Die Masse zu vier etwa 10 cm großen und 2 cm dicken Frikadellen oder zu acht kleinen Frikadellen formen und möglichst 5-10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dadurch werden sie fester und lassen sich leichter braten.
3. Kokosöl oder Ghee in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze zerlassen. Die Burger darin 3 Minuten braten und dabei mit einem Pfannenwender leicht andrücken, damit die Unterseite schön gleichmäßig bräunt. Wenden und weitere 3 Minuten braten, bis sie durchgegart sind.
4. Die Hoisin-Sauce in die Pfanne gießen und 1 Minute erhitzen (oder in einem separaten Topf erwärmen). Die Burger in einzelne Salatblätter legen. Mit Sesam und nach Belieben mit Chiliflocken und Koriander- oder Minzeblättern bestreuen.



Mehr Rezepte in:  
"Eat Happy" von Melissa Hemsley