Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Kartoffel-Fisch-Kroketten

weitere Zutaten
Für die Verwertung von übrig gebliebenem Fisch (gegrillt, gebraten, gedünstet...) und gekochten Kartoffeln
Pfannengerichte
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 3 bis 4 Portionen:

- 250 g übrig gebliebener gegrillter, gebratener oder anders gegarter Fisch
- 250 g gegarte Kartoffeln
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- frische Petersilie
- Semmelbrösel
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Fisch entgräten und mit einer Gabel zerdrücken. Kartoffeln schälen und stampfen. In einer Schüssel Fisch, Kartoffeln, Ei und Mehl gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Petersilie waschen, fein schneiden und untermengen. Die Masse soll eher fest sein, bei Bedarf noch etwas Mehl untermischen. Kleine längliche Kroketten formen und in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne in reichlich Öl bei mäßiger Hitze goldgelb backen. Alternativ können die Kroketten auch im Backrohr gegart werden. Die fertigen Fischkroketten auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit einem frischen Salat servieren. Je nach Geschmack passt eine Topfen- Kräuter-Soße oder andere Soße dazu.

Zeitaufwand: rund 25 Minuten (für die Zubereitung im Backrohr wird et- was mehr Zeit benötigt)