

Makrelenkroketten



4 personnes

15 Min vorbereitung

10 Min cuisson

Les Ingrédients

- 2 Dosen à 118 g** Makrelenfilets in Olivenöl mit 5 Beeren la belle-iloise
- 2** Kartoffeln für Kartoffelpüree
- 1** Ei
- 60 g** Semmelbrösel
- 4 Prisen** Salz
- 2 Prisen** gehackte frische Koriander- oder Petersilienblätter
- 1** Zitrone

Les étapes

- 1- Die Kartoffeln als Pellkartoffeln in Wasser oder in der Mikrowelle garen
- 2- Die Dosen mit den Makrelenfilets öffnen und das Öl zum Braten beiseitestellen
- 3- Die Kartoffeln schälen und mit einer Gabel zerdrücken
- 4- Das Ei, die Gewürze, den Fisch und 1/3 der Semmelbrösel hinzufügen
- 5- 10 Minuten kühl stellen
- 6- 12 kleine Fladen mit der Hand formen und in den restlichen Semmelbröseln wälzen
- 7- Die Frikadellen in einer Pfanne mit dem Öl aus der Dose goldbraun anbraten und dabei gelegentlich wenden
- 8- Mit einem grünen Salat und Zitronenschnitzen servieren, die man vor dem Verzehr über die Kroketten auspressen kann