

# Fischfrikadelle mit Senfsoße

Dazu schmeckt gut  
warmer Kartoffelsalat



**Frauke  
Roschkowski**

Fischfrikadellen mit warmem Kartoffelsalat – ein Gericht, das oft an der See angeboten wird. Wer sich gesund ernähren möchte, sollte zweimal in der Woche Fisch essen. Frikadellen kommen auch bei Kindern gut an.

## Die Zutaten

**Für die Frikadellen:** 600g Fischfilet, zum Beispiel Kabeljau, eine Zwiebel, ein Brötchen, ein Ei, Schnittlauch, Petersilie, Salz, Pfeffer, Paniermehl, Öl, 2 EL Senf, 30g Mehl, 30g Butter, 400ml Brühe, Zitronensaft, Zucker und Salz

**Für den Kartoffelsalat:** 1kg Pellkartoffeln, 400ml Wasser, 1EL Mehl, 1EL Zucker, 1 Teel. Salz, 1EL Gemüsebrühe, 5EL Essig, 2 Zwiebeln

## Die Zubereitung

**Die Fischfrikadellen:** Den Fisch waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Brötchen in etwas Wasser einweichen, ausdrücken und zum Fisch hinzufügen. Kräuter, Ei, Zucker, Salz und Pfeffer hineingeben und alles mit der Küchenmaschine zerkleinern. Die Zwiebeln schälen, kleinhacken und dazugeben.

Aus der Fischmasse große Frikadellen, etwa acht Stück, oder kleinere Bällchen formen. Diese anschließend im Paniermehl wälzen und im heißen Fett braten. Für die Senfsoße Butter erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Mit der Flüssigkeit auffüllen und die Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

**Der Kartoffelsalat:** Die Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Für die Marinade das kochende Wasser mit dem Mehl andicken und Zucker, Salz, Pfeffer, Brühwürfel, Essig und die Zwiebelwürfelchen dazugeben.

Die Marinade mit den Kartoffeln vermengen und etwas durchziehen lassen. Den Kartoffelsalat noch warm servieren.



*Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Ev.Krankenhaus in Hattingen.*