

# Fischfrikadellen

## Zutaten

ca. 400g Fischfilet (am besten gefroren), je nach Geschmack Kabeljau, Lachs oder Seelachs  
1 kleine Zwiebel  
2 alte Brötchen  
1 Ei  
Salz  
10 g geriebener Käse  
etwas Paprika  
Paniermehl  
Mehl

## Zubereitung

Das Fischfilet ggf. auftauen und mit der Zwiebel durch den Fleischwolf drehen. Danach die eingeweichten Brötchen (gut ausdrücken!) ebenfalls durchdrehen. Die Masse mit dem Ei und dem Käse vermengen und mit Salz und Paprika würzen. Mehl und Paniermehl vermischen und die flach gedrückten Frikadellen darin wenden. Sofort ins heiße Fett (reichlich Butter und Olivenöl) geben und goldbraun backen. Ggf. anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Frikos schmecken sowohl warm als auch kalt und gar nicht wirklich nach Fisch.