

Podere Riparbella

Agriturismo ecologico

Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com



Polpette di mare «Frittierte» Fischkugeln

Zutaten für 4 Personen

30g Kapern im Salz unter fliessendem Wasser waschen, kurz aufkochen und wieder kalt waschen, trocken tupfen und grob hacken. (Alternativ gehen natürlich auch in Flüssigkeit eingelegte Kapern, gut gewaschen.)

20g Pinienkerne ohne Fettzugabe kurz anrösten und zur Seite stellen.

300g Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Abgiessen und ausdampfen lassen. Mit einer Gabel zerdrücken.

1 Zweig frische Minze Die Blätter fein hacken. Im Winter nehmen Sie einige getrocknete Teeblätter und zerreiben sie mit den Fingern.

400g Fischfilet Besonders geeignet ist ein weissfleischiger Meerfisch, wenn möglich ohne Haut. Den Fisch mit einer Pinzette so gut wie möglich entgräten und in 2 cm grosse Würfelchen schneiden.

Salz, Pfeffer Würzen.

1 Selleriestängel, ca. 50g, 1 Schalotte, ca. 50g Beide Gemüse putzen, fein hacken

4 EL Olivenöl Im Olivenöl dünsten, dann die Hitze etwas erhöhen, den Fisch zugeben und braten.

0,5dl Weisswein Mit dem Weisswein ablöschen und diesen verdampfen lassen. Flüssigkeit einkochen lassen. Abschmecken.

Jetzt können Sie die Masse zubereiten:

½ EL Zitrone, Schale Fisch ohne Flüssigkeit zu den zerdrückten Kartoffeln geben, Kapern, Pinienkerne, Minze, abgeriebene Zitronenschale, aufgeschlagene Eier, Paniermehl dazu und von Hand alle Zutaten kräftig mischen. Würzen.

ca. 4 EL Paniermehl Mindestens 30 Minuten kalt stellen und das Paniermehl quellen lassen. Sollte die Masse zu feucht sein, noch etwas Paniermehl zugeben.

4 EL Mehl Kleine Kugeln formen, die Grösse nach Ihrem Gusto, im Mehl drehen, dieses etwas abschütteln und die Kugeln auf einen Teller setzen.

Bis zum Gebrauch im Kühlschrank ruhen lassen.

10 EL Olivenöl Die Sizilianerinnen frittieren fürs Leben gern (oder ihre Männer lieben Frittiertes ganz besonders?), aber ich nehme lieber eine Bratpfanne und brate die Kugeln in reichlich Öl. Wenn sie goldbraun-knusprig sind, sind sie auch innen heiss. Auf etwas Küchenpapier das überschüssige Öl absetzen lassen.

Mit einer Tomatensauce und knusprigem Brot servieren.

VERONICAS TIPP

Sie können dieses Rezept natürlich auch mit einem Süsswasserfisch zubereiten. Eine ideale Möglichkeit, um die Fischreste und Salzkartoffeln vom Vortag zu verzaubern!