



Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Suppen
Vorspeisen und Salate

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Lungauer Kochwerk

Zutaten

500 G mehlig-e Erdäpfel

300 G Forellenfilets

2 EL Pflanzenöl

3 Eier

50 G Semmelbrösel

4 EL gehackten Dill

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Erdäpfel in der Schale kochen bzw. dämpfen.
2. Erdäpfel schälen, pressen und etwas überkühlen lassen.
3. Gehäutetes Forellenfilet in wenig Öl beidseitig je 2 Minuten braten.
4. Forellenfilet in kleine Stücke zerteilen und zu den Erdäpfeln geben.
5. Eier, Semmelbrösel und gehackten Dill untermengen.
6. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Masse zu Laibchen formen und in Öl langsam, bei mittlerer Hitze, beidseitig, braun braten.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dazu passt ein frischer saisonaler Salat!