Kochzeit
40 Minuten

Erdäpfel-Fisch-Laibchen mit Dillsoße

Zutaten

4 mehligkochende Erdäpfel
1 Ei
2-3 Räucherfischfilets (Forelle)
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Semmelbrösel
2 Esslöffel Rapsöl

Erdäpfel

Räucherfischfilets

Ei

Rapsöl

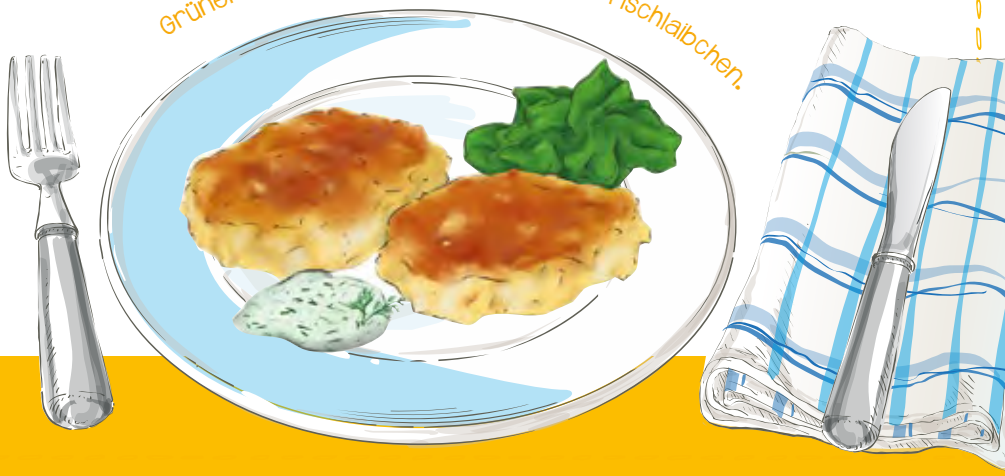
Semmelbrösel

Zubereitung

1. Erdäpfel waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Deckel daraufgeben und weichkochen. Das dauert ungefähr 20 Minuten.
3. Wenn die Erdäpfel fertig sind, das Wasser abgießen.
4. Erdäpfel noch warm schälen, in die Schüssel geben und mit der Gabel fein zerdrücken.
5. Ei aufschlagen und dazugeben.
6. Fisch klein schneiden und dazugeben.

>>>

Grüner Salat passt bestens zu diesen Fischlaibchen.



7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Mit nassen Händen Laibchen formen.
9. In Semmelbröseln wenden.
10. Öl in der Pfanne erhitzen.
11. Laibchen von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.
12. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dillsoße

Zutaten

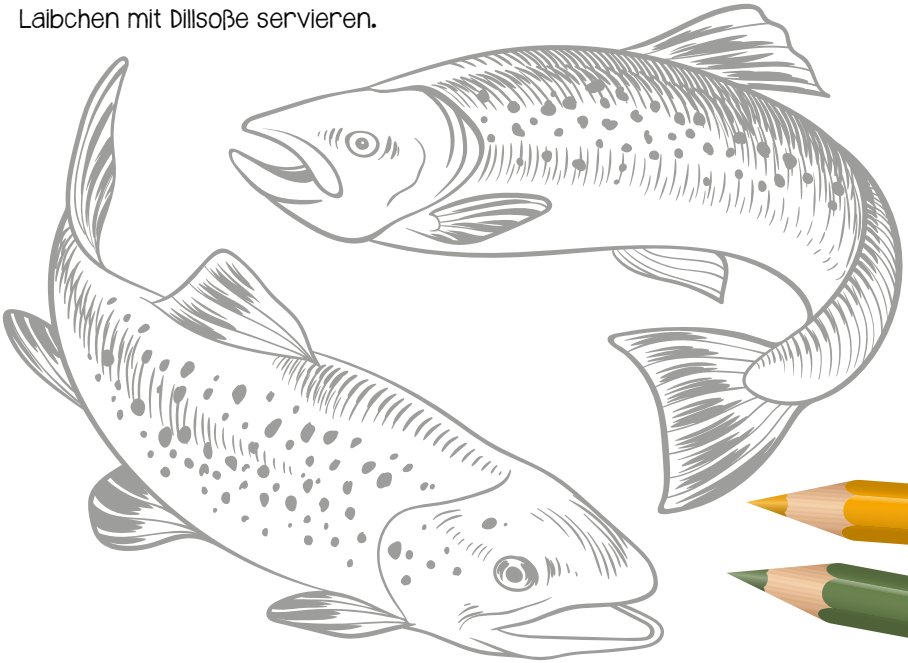
1 Becher Joghurt
2 Esslöffel Sauerrahm
Salz
Saft einer halben Bio-Zitrone
Dille

Joghurt

Zitrone

Sauerrahm

Dille

Zubereitung

1. Joghurt, Sauerrahm, Salz und Zitronensaft verrühren.
2. Dille waschen, fein schneiden und unterrühren.
3. Laibchen mit Dillsoße servieren.