



Erdäpfel-Fisch-Laibchen mit Dillsoße

13

Zutaten

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



Erdäpfel



Räucherfischfilets



Ei



Rapsöl

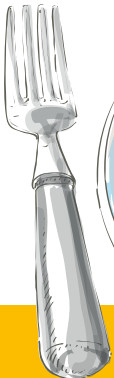


Semmelbrösel

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.

Dillsöße

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 untermischen.
- 3. Laibchen mit Dillsöße servieren.

