

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!