



Fischkotlett

Balık Kotlet



2 leicht entgrätbarer Fisch (Makrele)
3 Scheiben altbackenes Brot
1 große Zwiebel (gerieben)
1 Ei
1 Kaffetasse geribener Käse
1 EL Mehl
½ Bunt Petersilie
1 ½ Espressotasse Öl
1 TL Pfeffer
1 KL Salz

- # Fische zuerst ausnehmen und waschen, dann dämpfen und den Fisch von den restlichen Gräten säubern.
- # In kleine Teile aufteilen dazu alles außer das Öl hinzugeben und zusammenkneten.
- # Kottlettmasse eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- # Von dieser Masse walnußgroße Teile entnehmen und fingerförmige Kotletts formen.
- # In ein Backblech die Kotletts einreihen und Öl drübergießen.
- # Bei 180 Grad im Backofen 20-25 Minuten backen.
- # Mit Beilagen wie Saltblätter und Petersilie servieren.

Tipp: Nach Möglichkeit den Fisch dampfgaren, so dass die Nährwerte erhalten bleiben.