



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## 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 Kottletts 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.