



Fiskibollur – Isländische Frischfrikadellen

Zutaten

800 g Seelachs (tiefgekühlt)
1 kleine Zwiebel
ein halbes Bund Petersilie, Dill oder andere Kräuter
2 Eier
65 g Semmelbrösel
anderthalb TL mittelscharfer Senf
anderthalb TL Salz
Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Das leicht angetaute Fischfilet in sehr kleine Würfel schneiden (eventuell ein Drittel des Fisches pürieren). Fisch vollständig auftauen und gegebenenfalls Flüssigkeit abgießen.

Zwiebeln fein hacken, Kräuter schneiden.

Alle Zutaten vermengen und abschmecken. Falls der Teig zu flüssig ist mit etwas Mehl binden, bei zu festem Teig etwas Milch dazugeben.

Beschichtete und geölte Pfanne bei mittlerer Hitze bereitstellen. Mit Tee- oder Esslöffeln Frikadellen formen und von jeder Seite circa 3 Minuten langsam ausbacken.