



### Zutaten für 2 Personen

200 g Zanderfilet  
200 g Kabeljaufilet  
Je 70 g Lauch, Möhren und Zucchini  
1 Eiweiß  
1 TL Speisestärke  
1/2 Chili  
1 EL gehackte Petersilie  
450 g Gurken  
2 Tomaten  
1 Bio-Limette  
1 EL gehackten Dill  
1 Schalotte  
1 EL Butter  
120 g Crème balance (oder Crème fraîche)  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer



### Fischfrikadellen auf geschmorten Gurken

#### Zubereitung

Die Fischfilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Wer keinen Fleischwolf hat, kann den Fisch in sehr feine Würfel schneiden.

Lauch, Möhre und Zucchini waschen, putzen bzw. schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Mit dem Fisch gut vermengen. Eiweiß und Speisestärke untermischen und mit Salz, Pfeffer, Petersilie und fein gehacktem Chili würzen. Limette waschen, gut abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen.

Die Gurken waschen, evtl. schälen, halbieren und die Kernchen mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurken in Halbmonde schneiden. Tomaten waschen, über Kreuz einschneiden und mit heißem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken und die Haut abziehen. Anschließend die Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Schalotte schälen, fein hacken und in Butter glasig dünsten. Gurken hinzugeben und mit Limettensaft und Salz würzen und zudeckt weitere 6 Minuten schmoren bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Crème balance und den gehackten Dill unterheben und das Gurkengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Tomatenwürfel und die abgeriebene Limettenschale hinzugeben und vorsichtig durchrühren. Das Gemüse zudeckt warm halten.

In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Fisch-Gemüse-Masse Frikadellen formen, etwas flach drücken und von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Das Gurken-Tomaten-Gemüse auf vorgewärmte Teller geben und mit den Fischfrikadellen servieren.