

# Fisch-Sandwich



## Fisch-Sandwich

Seitdem ich nach Abschluss einer halbjährigen zahnärztlichen Behandlung und zahntechnisch gesehen wieder komplett auf dem Damm bin, esse ich Burger, Sandwiches oder Toasts sehr gerne.

Und so habe ich hier ein Convenienceprodukt ein wenig aufgepeppt und leckere Fisch-Sandwiches zubereitet.

Hauptbestandteil des Sandwich ist eine Fisch-Frikadelle. Zwar ein Convenienceprodukt und nicht selbst hergestellt. Aber immerhin von der deutschen Marke NORDSEE, die doch eine gewisse Qualität bei fast allen Fischprodukten verspricht.

Aufgepeppt habe ich die Sandwiches mit etwas frischem Gemüse. Gewürzt mit getrockneten Dillspitzen, die immer zu Fisch passen.

Und eigentlich sollte jetzt nur noch eine Mayonnaisesosse fehlen, die ebenfalls gut zu Fisch passt. Aber um beim

Convenienceprodukt zu bleiben und es ein wenig schnell und einfach zu haben, greife ich zu den bei den Fisch-Frikadellen mitgelieferten Tüten mit Tomatenketchup.

Die Sandwiches sind so sehr schnell zubereitet. Die Frikadelle lecker. Das Gemüse bringt Frische hinein. Und auch das Ketchup rundet das Ganze ab. Also schnell, einfach, lecker.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Fisch-Frikadellen (Packung)
- 4 Vollkorn-Sandwich-Scheiben
- 2 Tomaten
- 1/4 Salatgurke
- getrocknete Dillspitzen
- Tomatenketchup (Tüte/Glas)

*Zubereitungszeit: 5 Min.*

### **Zubereitung:**

Tomaten in dicke Scheiben schneiden und zwei Sandwich-Scheiben damit belegen.

Frikadellen auf die beiden Scheiben verteilen.

Gurke quer in dicke Scheiben schneiden und die Frikadellen damit belegen.

Kräftig mit Dillspitzen würzen.

Tomatenketchup jeweils darüber geben.

Jeweils eine weitere Sandwich-Scheibe darauf geben und alles gut zusammendrücken.

Jeweils auf einem Teller servieren. Sandwiches bei Bedarf halbieren. Guten Appetit!

---

# Frikadellen mit Auberginen



Alles würzig und kross gebraten

Ein einfaches Gericht, für das beide Zutaten in Pfannen in viel Öl gebraten werden. Die Frikadellen in Rapsöl, die Auberginen in Olivenöl.

Ich habe auch das erste Mal die Auberginen vor der weiteren Zubereitung geschält. Es ist richtig, dass die Schale beim Garen oder Braten meistens nicht sehr gut durchgart und man dann beim Essen auf den Schalen herumkaut. Ich habe diesen Tipp aus einer Kochsendung.

*Für die Frikadellen:*

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Semmelbrösel
- 3 Eier

- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1/2 Topf Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

*Für die Auberginen:*

- 2 Auberginen
- grobes Meersalz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 1 Std.  
| Garzeit 18 Min.



Zwiebel und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.  
In eine Schüssel geben.

Blätter des Basilikums abzupfen, kleinschneiden und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und auch dazugeben. Ebenso die Semmelbrösel

und den Senf.

Kräftig mit Salz und Pfeffer und dann einer Prise Zucker würzen.

Alles gut mit der Hand vermengen und im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen können.

Herausnehmen. Masse in vier Teile teilen und mit den Händen Kugeln daraus formen.

Viel Rapsöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen.

Kugeln hineingeben und mit dem Pfannenwender etwas platt drücken. Frikadellen auf jeder Seite etwa 5 Minuten kross braten. Dabei beim Braten der zweiten Seite den Deckel auf die Pfanne geben.

Frikadellen herausnehmen und warmhalten.

Auberginen putzen und schälen. Dann quer in dicke Scheiben schneiden.

Sehr viel Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen und Auberginen-Scheiben darin auf jeder Seite mehrere Minuten sehr kross und knusprig braten.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils zwei Frikadellen auf einen Teller geben.

Auberginen-Scheiben dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Kalte Frikadellen mit Senf und Lollo-Rosso-Salat



Leckere, kalte Frikadellen

Ein kaltes Gericht für den Sack am Abend vor dem Fernseher.

Die Frikadellen bereitet man am besten am Vortag zu und lässt sie über Nacht im Kühlschrank erkalten.

Zu dem Lollo-Rosso-Salat gebe ich noch eine kleingeschnittenen Zwiebel und einige Knoblauchzehen.

Das Dressing wie gewohnt aus Olivenöl, Weißweinessig, Gartenkräutern, Salz, Pfeffer und Zucker.

*Für die Frikadellen:*

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Semmelbrösel
- 3 Eier

- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1/2 Topf Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

*Zusätzlich:*

- mittelscharfer Senf

*Für den Salat:*

- 1 Lollo-Rosso-Salat
- 1 milde Bio-Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen getrocknete Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißwein-Essig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.  
| Wartezeit 12 Stdn.



## Frischer Salat

Zwiebel und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Blätter des Basilikums abzupfen, kleinschneiden und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und auch dazugeben. Ebenso die Semmelbrösel und den Senf.

Kräftig mit Salz und Pfeffer und dann einer Prise Zucker würzen.

Alles gut mit der Hand vermengen und im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen können.

Herausnehmen. Masse in vier Teile teilen und mit den Händen Kugeln daraus formen.

Viel Rapsöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen.

Kugeln hineingeben und mit dem Pfannenwender etwas platt drücken. Frikadellen auf jeder Seite etwa 5 Minuten kross

braten. Dabei beim Braten der zweiten Seite den Deckel auf die Pfanne geben.

Frikadellen herausnehmen und abkühlen lassen.

Auf einem Teller über Nacht im Kühlschrank gut erkalten lassen.

Am darauffolgenden Tag den Salat putzen, in kleine Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Dazugeben.

In einer Schale mit Essig, Öl, Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing zubereiten.

Löffelweise über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Jeweils zwei Frikadellen auf einen Teller geben. Jeweils einen Esslöffel Dressing dazugeben.

Salat in jeweils einer Salatschale dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Frikadellen auf Kartoffel-Chips-Bett**

Zubereitung mit frittierten Chips Teil drei. Da es in den letzten Tagen mit Pastinaken- und Wurzel-Chips so gut geklappt und gut geschmeckt hat, nun noch ein drittes Mal mit Kartoffel-Chips.

Ich frittiere die Kartoffel-Chips auch nur vier Minuten im siedenden Fett in der Friteuse. Sie gelingen wunderbar kross, knackig und braun.

Und auf dem Teller angerichtet lassen sie sich auch schön mit der Hand wegknuspern. Fast so wie industriell gefertigte Kartoffel-Chips aus der Tüte.

Ich würze die Kartoffel-Chips auch kräftig mit rosenscharfem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer, wie auch Kartoffel-Chips aus der Packung z.B. der Geschmacksrichtung Paprika gewürzt sind.

Dazu gibt es jeweils zwei schöne Frikadellen, die mir frisch, kross und medium gelingen. Ich brate sie in der Grill-Pfanne für kräftige Röstspuren.

[amd-zlrecipe-recipe:946]

---

## **Frikadellen-Eintopf**

Ein einfacher Eintopf. Mit Kartoffeln und Gemüse.

Ich bilde die Brühe aus Tomatenmark, das ich mit anbrate, und selbst zubereitetem Gemüfefond.

Ich bereite aber noch eine kleine Besonderheit für den Eintopf zu: Kleine Frikadellen.

Diese gebe ich, wenn ich sie angebraten habe, einfach kurz vor dem Servieren in den Eintopf.

[amd-zlrecipe-recipe:577]

---

# Gefüllte Frikadellen

Ich bereite recht große Frikadellen zu, die ich mit einigen Zutaten fülle.

Eine Frikadelle ist ausreichend für eine Person, da ich pro Frikadelle 250 g Hackfleisch verwende.

Dazu bilde ich ein Sößchen mit einem Schuss Soave.

[amd-zlrecipe-recipe:225]

---

# Insektenfrikadellen mit Bratkartoffeln



## Frikadellen mit Kartoffeln

Nach dem heutigen Vanillepudding sollte es nur noch einen kleinen Snack geben. Das grobe Hacken der Mehlwürmer für den Pudding brachte mich auf die Idee, dass man Mehlwürmer auf diese Weise auch wie Hackfleisch verwenden kann. Also dachte ich mir, mit den restlichen eingefrorenen Mehlwürmern einige Insektenfrikadellen zuzubereiten.

Es erinnert mich daran, dass es auf Youtube ein Video über einen Insekteneinfall in einem afrikanischen Dorf gibt. Die Bewohner springen mit großen Fangnetzen in der Hand durch die Luft und fangen die Insekten. Um welche Art von Insekten es sich handelt, weiß ich nicht mehr. Die Bewohner greifen einfach in das Fangnetz, nehmen einen Klumpen der gefangenen Insekten heraus und formen daraus mit den Händen eine Frikadelle. Diese wird gewürzt. Ein Mann erhitzt während des Fangens Öl in einer Pfanne auf offenem Feuer, die Frikadellen werden darin einfach mehrere Minuten lang auf beiden Seiten gebraten und dann gegessen.

Ich bereite die Insektenfrikadellen wie Frikadellen mit Hackfleisch zu und verwende Zwiebeln, Knoblauch und einige

Champignons. Zum Binden der Masse dienen Eier und für Kompaktheit der Frikadellen getrocknetes, kleingewürfeltes Baguette und Paniermehl. Für die Zubereitung der Frikadellen verwende ich Eierringe, die nicht nur Spiegeleier in eine schöne Form bringen, sondern auch die Frikadellen beim Braten kompakt zusammenhalten.

Dazu gibt es einige Bratkartoffeln.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 50–60 g Mehlwürmer
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 2 weiße Champignons
- $\frac{1}{4}$  Bund Petersilie
- 3 Scheiben trockenes Baguette
- 5–6 EL Paniermehl
- 3 Eier
- Muskat
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- 3 Kartoffeln
  
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Mehlwürmer durch Einfrieren für 30 Minuten abtöten. Danach mit einem großen Messer grob hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Champignons in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen. Baguette in kleine Würfel schneiden. Das Brot muss nicht separat in Milch oder Wasser eingeweicht werden, es saugt sich in der Frikadellenmasse mit der Flüssigkeit der Eier voll und quillt. Alles zusammen in eine

große Schüssel geben. Eier und Paniermehl dazugeben. Mit etwas Muskat und Paprika, Salz und Pfeffer gut würzen. Alles gut vermengen, zusammendrücken und einige Minuten ruhen lassen, damit Brot und Paniermehl quellen können und für Kompaktheit sorgen. Rohe Frikadellenmasse abschmecken.

Währenddessen Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin bei hoher Temperatur einige Minuten auf beiden Seiten kross und knusprig braten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen. Zwei Eierringe in die Pfanne stellen. Beide Ringe mit der Frikadellenmasse füllen, etwas fest drücken und anbraten. Es empfiehlt sich, die Frikadellen bei geringer Temperatur langsam etwa 10 Minuten zu braten, sonst werden sie zu dunkel. Dann die Eierringe abheben und die Frikadellen mit einem Pfannenwender gewendet wieder in die Eierringe geben – es wird vermieden, dass die Frikadellen in der Pfanne auseinanderfallen, da die Frikadellenmasse sehr fein ist.

Frikadellen auf einen Teller geben, die Bratkartoffeln daneben legen und servieren.