

# ***Knusprige Seelachs-Frikadellen***

Für 4 Personen:

3 EL Mehl, 1 Ei, 1 TL Salz, frisch gemahlene Pfeffer und 2 EL Weißwein mit dem Schneebesen aufschlagen. 1 Knoblauchzehe dazupressen.

400 g Seelachsfilet durch den Fleischwolf drehen oder im Universal-Zerkleinerer hacken. 2 Zwiebeln würfeln, ½ Bund Petersilie hacken. Alles unter den Teig mischen und daraus Buletten formen.

3-4 EL Olivenöl erhitzen und die Buletten pro Seite ca. 4-5 Minuten knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Zitronensaft beträufeln.

