

NFZ-REZEPT

Zutaten:

1 Kilo Fisch
(drei verschiedene,
fest-«fleischige» Sorten,
zum Beispiel Zander,
Lachs und Kabeljau)
Kräuter
(Estragon, Dill, Basilikum,
Peterli, Schnittlauch)
1 kleine Peperoncini/Chili
4 mittelgrosse Rüebli
1 bis 2 Stück Brot
1 bis 2 Esslöffel Olivenöl
30 Gramm Kokosfett
1 kleine Sellerieknolle
1 mittlere Kartoffel
2 dl Milch
2 dl Vollrahm
2 Kaffeelöffel Senf
1 mittlerer Brokkoli
2 bis 3 grössere,
braune Champignons

Vor- und
Zubereitung:
45 Minuten
Kochzeit:
30 Minuten

Fisch-Burger mit Selleriepüree und Gemüse

Für 4 – 6 Personen

Fische in sehr kleine Stücke (wie für Tatar) schneiden oder durch den Fleischwolf lassen (grober Einsatz). Kräuter, Peperoncini, 1 Rüebli und das in Olivenöl eingeweichte Brot ebenfalls durch den Fleischwolf lassen oder separat in einem Mixer zerkleinern. Die Fischmasse gut würzen (man beachte jedoch, dass bereits eine Peperoncini drin ist) und gut vermischen. Anschliessend zugedeckt zirka 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen (nur jetzt im Winter) und weitere 30 Minuten im Kühlschrank. Danach Fischburger von zirka 80 bis 100 Gramm formen. Diese ganz am Schluss im Kokosfett, auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten, anbraten. Die Fischburger lassen sich gut am Vortag zubereiten. Man kann sie auch einfrieren. Vor dem Braten diese jedoch dann nicht ganz auftauen lassen.

Den Sellerie in der Milch bei niedriger Temperatur weichkochen. Danach Rahm und Senf begeben, pürieren und mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss (wer mag) würzen. Den Brokkoli und die restlichen Rüebli dampfgaren. Die Champignons in einer Pfanne gut anschwitzen.



Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.



TSCHANNEN
FLEISCH & WURSTWAREN



SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

info@tschannen-metzg.ch
www.tschannen-metzg.ch
Tel. 061 841 13 10 • 4312 Magden

Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept anderen Menschen präsentieren? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an redaktion@nfz.ch

NEUE FRICKTALER ZEITUNG

**FRICKTALER
MEDIEN AG**