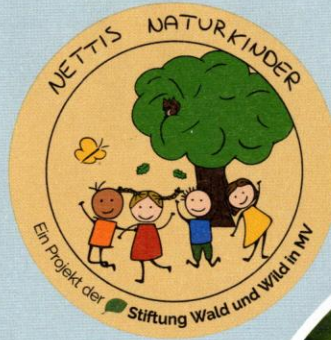


Forellen-Frikadellen



Wenn die Natur im Frühjahr erwacht, können vor allem unsere ganz jungen Jungjäger dem „Wasserwild“ nachstellen und dieses selbst verwerten.



Reiche Beute:
Bevor es ans Kochen geht,
muss geangelt werden!

Frische Fische

Forellen sind nicht nur sehr gesund, sie sind auch noch superlecker. Am Forellensee könnt ihr euch mit ein klein wenig Geduld ein paar der wunderschönen Fische fangen und anschließend zu leckeren Forellen-Frikadellen verarbeiten.

Hättet ihr's gewusst? Die Forelle zählt zur Familie der Salmoniden. Sie ist also ein lachsartiger Fisch. Außer dem Lachs, der Regenbogenforelle, der Bachforelle und der Äsche zählen noch viele weitere Fischarten dazu. Wenn ihr wissen wollt, wer noch alles zu den Salmoniden gehört, schaut ihr das nächste Mal beim Angeln am besten ganz genau hin, denn die Lachsartigen haben alle eins gemeinsam: Auf dem Rücken, kurz vor der Schwanzflosse, tragen sie alle eine ganz kleine Flosse, die sogenannte Fettflosse.

So wird's gemacht...

Zutaten

- 1/2 Bund Petersilie oder Dill
- 2 kleine Zwiebeln
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Paniermehl
- 2 Eier
- 3 Portionsforellen/ je 500 Gramm

Zubereitung

1. Zuerst die Forellen filetieren, die Haut abziehen und mit einer Pinzette die übrigen Gräten entfernen.
2. Filets in kleine Streifen schneiden und durch den Fleischwolf drehen.
3. Anschließend mit den Eiern, feingehackter Petersilie oder Dill sowie den Gewürzen verkneten.
4. Langsam Paniermehl hinzugeben, bis ein homogener Teig entsteht.
5. Frikadellen formen und in Butterschmalz goldbraun anbraten.
6. Forellen-Frikadellen genießen.



Ratzfatz:
Mit dem
Fleischwolf
sind die
Frikadellen
ganz schnell
fertig.