

# Gegrillte Fischbällchen

Zeit gesamt  
45min



Zubereitungszeit  
45min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 10 Portionen

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Kabeljau, tiefgefroren    | 600 g  |
| Meersalz                  |        |
| Frühlingszwiebeln         | 1 Bund |
| Rosmarin, frisch          | 10 g   |
| Basilikum, frisch         | 20 g   |
| Thymian, frisch           | 20 g   |
| Zitronen                  | 1 St.  |
| Eier                      | 1 St.  |
| Paniermehl                | 9 EL   |
| Pfeffer, schwarz gemahlen |        |
| Olivenöl                  | 1 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Gefrorenen Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf 1 l Salzwasser aufkochen. Kabeljau in kochendem Wasser ca. 8–10 Min. garen. Herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Fein zerzupfen und abkühlen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Nadeln und Blätter von den Stielen trennen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Ei, Frühlingszwiebeln, gehackte Kräuter, Zitronensaft und 4 EL Paniermehl mit dem Fisch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. In 10 Portionen teilen und zu ovalen Bällchen formen. Im übrigen Paniermehl wälzen und auf der gut geölten Grillschale ca. 5 Min. unter Wenden am Rand des Grills garen.

Guten Appetit!

Tipp: Natürlich können die Fischbällchen auch in einer Bratpfanne auf mittlerer Stufe für ca. 7–8 Min. gebraten werden.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |         |
|----------------|---------|
| Kaloriengehalt | 88 kcal |
| Kohlenhydrate  | 6 g     |
| Eiweiß         | 12 g    |
| Ballaststoffe  | 1 g     |
| Fette          | 2 g     |