



Kabeljau-Kroketten mit Schnittlauch-Aioli

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	0.25 Bund
Schnittlauch, frisch	0.5 Bund
Kabeljau-Rückenfilet	250 g
Eier	1 St.
Paniermehl	70 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sonnenblumenöl	125 ml
Aioli	100 g

Zubereitung

1. Für die Kroketten die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1/3 der Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und hacken. Kabeljaufilet mit Küchenpapier abtupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen. Filet in kleine Stücke schneiden.
2. Fisch, Zitronenschale, Petersilie, Ei und die Hälfte vom Schnittlauch in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse mixen. Die Masse in eine Schüssel geben und das Paniermehl unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 2 Esslöffeln aus der Masse Kroketten abstechen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kroketten darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun backen. Die Kroketten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zitronenhälften in Spalten schneiden. Kroketten portionsweise mit Aioli und Zitronenspalten anrichten und mit übrigen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	479 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	39 g