



Fischburger Patties

Zutaten:

- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frische Petersilie oder
- 2 EL TK-Petersilie
- 1 - 2 cm Chili/Peperoni (oder mehr oder weniger)
- 450 g weißes Fischfilet
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, etwas Curry,
- Fischgewürz wenn ihr habt
- 1 EL Zitronensaft
- 1-2 TL VitaNina süßscharfer Senf*
- 75 g Semmelbrösel



Zubereitung:

- Zwiebel, Knoblauchzehe, Petersilie und nach Belieben Chili fein zerkleinern
- Fischfilet in grobe Stücke schneiden, zu den zerkleinerten Zwiebeln geben und mit meinem Mixer / Multizerkleinerer fein pürieren
- Eier, Gewürze, Zitronensaft und VitaNina Senf dazugeben und nochmal untermixen
- zum Schluss bis zu 75 g Semmelbrösel zur Fischmasse geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten
- Mit angefeuchteten Händen zu 9-10 Patties formen
- in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl/Fett von beiden Seiten langsam anbraten

Nährwerte pro Pattie (wenn ihr 9 Stück aus der Masse macht)

- Kalorien: ca. 100 (bei Verwendung von Schellfisch - je nach Fischart kann das variieren)
- Eiweiß: 12 g
- Kohlenhydrate: 6,8 g
- Fett: 1,8 g

Kontakt Daten:

Beate Sing

☎ 0151/11 22 71 21

✉ beate@saugud-und-lecker.de

🌐 www.saugud-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>