

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 18:39:26 CET

Beschreibung

Zutaten

1 Brötchen, 450 g Fischfilet (z.B. Seelachs oder Kabeljau), 1 Ei, 1 Bund glatte Petersilie, 1 gestrichener Teelöffel Salz, weißer Pfeffer (aus der Mühle), 25 g Fett zum Braten, 1 Tomate (ca. 80 g) Für die Sauce: 1 Päckchen Rahmsauce zum Braten, 2 Esslöffel Kölsch, 1 Zwiebel (50 g), 20 g Butter, 100 g Erbsen, 2 Esslöffel Sahne

Zubereitung

Das Brötchen 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und zerpfücken. Fischfiletwürfeln und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen (zur Not tut's auch ein Mixer bei langsamer Stufe).

Die Petersilie fein hacken. Brötchen, Ei, Petersilie, Salz, Pfeffer zum Fischhack geben und daraus einen geschmeidigen Teig arbeiten. Sechs Steaks daraus formen. Fett in einer Pfanne heiß werden lassen und die Steaks von jeder Seite 5 Minuten braten. Die Tomate in sechs Scheiben schneiden, kurz braten, mit Pfeffer bestreuen, je eine Scheibe auf ein Fischhacksteak legen. Die Rahmsauce nach Anweisung zubereiten, zusätzliche 2 Esslöffel Kölsch hinzugeben. Zwiebel, fein hacken, in der heißen Butter goldgelb werden lassen. Erbsen zugeben, die Mischung 2 Minuten braten. Danach in vorbereitete Bratensauce geben und ca. 10 Minuten leicht köcheln. Sahne unterrühren und kurz aufkochen lassen. Die Sahne unterrühren und ebenfalls kurz aufkochen lassen. Die Sauce abschmecken und Kartoffelpüree, bestreut mit Butterbrösel.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	