

# Fischfrikadellen mit Sardellenbrot

Zubereitungszeit: 20 Minuten.

4 Personen



Foto: Årstiderne

## Zutaten:

- 500 Gramm Kartoffeln
- 300 Gramm Fisch
- 2 Esslöffel Gewürzkräuter  
(z.B. Dill, Estragon oder Petersilie)
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Weizenmehl
- 2 Sardellen
- Butter oder Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Wenn den Fisch nicht zubereitet ist, können Sie ein Stück Fisch 10 Minuten bei 160 Grad backen.

Backe die Kartoffeln bei 200 Grad ca. eine Stunde, bis sie zart sind. Pelle und püriere die gebackene Kartoffeln. Rühre Kartoffelpüree, Fisch, Gewürzkräuter, Sardellen, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zusammen und sammle die Frikadellenfarce mit dem Ei.

Forme die Frikadellen und wende die in dem Mehl. Brate die Frikadellen goldgelb in heißer Butter oder Öl.

Reiche dazu Sardellenbrot und grüner Salat.