



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

FISCHKÜCHLEIN MIT KRÄUTER-JOGHURTSAUCE

Zutaten

100	g	Weissbrot altbacken
1		Ei
3	El	Milch
2		Schalotten gross
1		Knoblauchzehe
1	TI	Butter
500	g	Fischfilets weiss, ohne Haut und Gräten
1		Zitrone
		Salz, Pfeffer
		Muskat

Sauce

100	g	Mayonnaise
180	g	Naturejoghurt
1	Bund	Petersilie
½	Bund	Dill
½	Bund	Kerbel
½	Bund	Bärlauch
1	Zweig	Estragon
		Salz, schwarzer Pfeffer
Wenig		Zitronensaft

Zubereitung

- Das Brot entrinden und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Brotwürfel, Ei und Milch mischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Sollte das Brot sehr trocken sein, noch 1–2 Esslöffel Milch beifügen.
- Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Auskühlen lassen.
- Die Fischfilets zuerst in feine Streifen, dann in kleine Würfelchen schneiden.
- In einer Schüssel Fisch, eingeweichtes Brot, Schalotten und Knoblauch gut mischen. Die Schale von ½ Zitrone dazureiben und alles mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie einigen Spritzern Zitronensaft würzen. Aus der Masse 12 kleine Küchlein formen. Bis zum Braten kalt stellen.
- Für die Sauce die Mayonnaise und den Joghurt in einen hohen Becher geben.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

- Die Kräuter von den Stielen zupfen; grosse Blätter in grobe Stücke schneiden. Die Kräuter ebenfalls in den Becher geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
- In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Fischküchlein darin auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Die Küchlein auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Sauce separat dazu servieren.