Walnuss-Seehecht-Frikadelle mit einer grünen Soße

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	468 kcal	Fett:	32,6 g
Eiweiß:	30 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4,71 g
Kohlenhydrate:	7,52 g	ungesättige Fettsäuren:	27,9 g

Zubereitung:

1. Haut und Gräten des Seehechts entfernen und in feine Würfel schneiden. Mit fein gehacktem Knoblauch, Zwiebeln, Ei, Olivenöl, gehackten Walnüssen und Petersilie vermischen. Mit einer Prise Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

2. Frikadellen formen und bei 180 °C für ca. 15 Minuten im Ofen backen. Dann herausnehmen und zur Seite stellen.

3. Für die Soße, den klein gehackten Knoblauch und die Zwiebel in Olivenöl anbraten. Das Mehl hinzugeben und vermischen. Dann den Fischfond und den Weißwein unterrühren. Die Frikadellen dazugeben und für 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die gehackten Kräuter, Salz und Zitronenabrieb dazugeben und direkt servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnuss-Seehecht-Frikadelle:

- 400 g Seehecht
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- 4 Stängel Petersilie
- Eine Prise Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Soße:

- 30 ml Olivenöl
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Mehl
- 400 ml Fischfond
- 100 ml Weißwein
- 4 Stängel Schnittlauch
- 4 Stängel Koriander
- Abrieb von 1 Zitrone
- Eine Prise Salz