

Fischfrikadellen

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: eiweißreich, gut verträglich nach der Magenverkleinerung

Mittagmahlzeit 😊 1 Portion

Zutaten für 1 Portion:

- **100 g Kabeljaufilet** (frisch oder aufgetaut, optional: Seelachs oder Scholle)
- **½ kleine Karotte**, fein gerieben
- **½ kleine Zucchini**, fein gerieben, am besten schälen
- **1 EL feine Haferflocken** (Alternative: Kartoffelflocken für extra leichte Verträglichkeit)
- **1 TL Magerquark oder Skyr**
- **1 ganzes Ei (Größe M)**
- **1 TL fein gehackte Petersilie**
- **½ TL mildes Olivenöl** zum Braten
- **½ TL Zitronensaft**
- **Etwas Salz und weißer Pfeffer (sparsam)**



Zubereitung: ca. 25-30 Min

- 1. Fisch vorbereiten**
 - Den Kabeljau mit einer Gabel fein zerdrücken oder in einem Mixer zu einer feinen Masse pürieren.
- 2. Gemüse vorbereiten**
 - Karotte und Zucchini fein reiben und gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
- 3. Frikadellenmasse herstellen**
 - Den Kabeljau mit dem geriebenen Gemüse, Haferflocken, Quark, Ei, Zitronensaft und Petersilie in eine Schüssel geben.
 - Mit Salz und weißem Pfeffer (sparsam) würzen.
 - Die Masse gut durchmischen und 10 Minuten ruhen lassen, damit sich die Zutaten verbinden.
- 4. Frikadellen formen & garen**
 - Hände leicht anfeuchten und 2 kleine Frikadellen formen.
 - Eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl auf niedrige bis mittlere Hitze erhitzen.
 - Die Frikadellen langsam von beiden Seiten goldbraun braten (ca. **3–4 Minuten pro Seite**).

Alternative Zubereitungsarten:

- **Im Backofen:** Bei **180 °C Umluft**, ca. **10–12 Minuten** backen.
- **Im Dampfgarer:** Schonend garen bei ca. **90 °C für 12–15 Minuten**.

5. Servieren

- Die Frikadellen vorsichtig auf einen Teller geben.
- Optional mit einem **Joghurt-Dip** (Naturjoghurt mit etwas Zitronensaft) servieren.

 **Tipp:**

Beilage:

- Weich gegarte Kartoffeln oder pürierter Blumenkohl für eine gute Verträglichkeit. 
-  **Falls die Konsistenz zu fest ist:**
- Mehr Quark oder einen Schluck ungesalzene Gemüsebrühe einarbeiten.
-  **Falls die Masse zu weich ist:**
- Etwas mehr Haferflocken oder Kartoffelflocken hinzufügen.
-  **Alternative Zubereitung:**
- Wer auf Braten verzichten möchte, kann die Frikadellen im Dampfgarer oder Ofen (mit Backpapier) garen.

Hinweis: Nach einer Adipositas-OP ist die Verträglichkeit individuell. Neue Zutaten sollten nach und nach getestet werden.

Eigenschaften des Rezepts:

-  **Gut verträglich** (schonend für den Magen-Darm-Trakt)
-  **Eiweißreich** (fördert Muskelerhalt und Wundheilung)
-  **Leicht verdaulich** (ballaststoffarm für die frühe post-operative Phase)
-  **Einfache & schnelle Zubereitung**

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion ca.225 g
• Kalorien	• 116,4 kcal	• 262,0 kcal
• Eiweiß	• 12,3 g	• 27,6 g
• Fett:	• 5,4 g	• 12,1 g
• Gesättigte Fette:	• 1,2 g	• 2,6 g
• Kohlenhydrate:	• 4,4 g	• 10,0 g
• Zucker:	• 1,3 g	• 2,9 g
• Ballaststoffe:	• 0,9 g	• 1,9 g
• Salz:	• 0,15 g	• 0,34 g



Guten Appetit

