

Bolinhos de Bacalhau

Bolinhos de Bacalhau

FOOD FACTS

Vita Score 😐 Durchschnittlich
 Klima Score 😊 691 g CO₂äq
 Wasserbilanz 😊 4.3 Liter



Total Time
1 Std. 10 Min.

0.0 ★★★★★
0 Bewertungen

Author: kartoffel.ch

Personen: 4

Zutaten

- 400 g Kabeljau, getrocknet
- 400 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch, gehackt
- 15 ml Rapsöl
- 1 Ei
- 1/2 Bd. Petersilie, frisch, glatt, fein gehackt
- wenig Pfeffer, schwarz, gemahlen
- nach Bedarf Öl
- wenig Zitronen, geviertelt

Cooking Instructions

1. Den Kabeljau (400 g) für zwölf Stunden in eine Schüssel mit Wasser geben. Das Wasser in dieser Zeit drei bis viermal wechseln.
2. Den Fisch in eine grosse Pfanne geben. Soviel Wasser zugeben, dass der Fisch bedeckt ist. Das Wasser zum Kochen bringen. Schmeckt das Wasser noch zu salzig, das Wasser abgiessen und mit frischem Wasser erneut aufkochen. Den Fisch etwa 15 Minuten weich kochen. Das Wasser abgiessen, den Fisch in kleine Stücke zupfen und in eine Schüssel geben.
3. Die Kartoffeln (400 g) schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgiessen, die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und zum Fisch geben.
4. Die Zwiebel (1) sowie den Knoblauch (1 Zehe) fein hacken, einige Minuten in Rapsöl (15 ml) andünsten und zum Fisch geben. Das Ei (1) verquirlen und mit der Petersilie (1/2 Bd.) ebenfalls hinzugeben. Alles zu einer einheitlichen Masse vermengen. Mit reichlich Pfeffer (wenig) abschmecken.