## Zutaten für 5 Personen:

50 g Toastbrot ohne Rinde, klein gewürf	50 g
---	------

50 ml Milch, lauwarm

80 g Schalotten oder Frühlingszwiebeln, klein gewürfelt

500 g Fischfilet, ganz nach Gusto

St. Eigelb

1/2 TL Ingwer, fein gehackt

1/2 St. Knoblauchzehe, fein gehackt

1/2 TL Zitroneschaleabrieb, unbehandelte Frucht

1 Sp. Zitronensaft

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

## Zum Braten der Fischlaibchen:

Semmelbrösel zum wenden

4 EL Olivenöl, raffinierte oder anderes gutes Pflanzenöl

## Herstellung:

- 1. Die Weißbrotwürfel in eine Schüssel geben.
- 2. Die lauwarme Milch darüber gießen und die Brotwürfel zugedeckt einweichen lassen.
- 3. Die Schalotten in kleine Würfel schneiden oder Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 4. Fischfilet waschen und trocken tupfen.
- 5. Die Filetstücke in möglichst kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- 6. Eigelb, die leicht ausgedrückten Weißbrotwürfel und die Frühlingszwiebelringe (Schalottenwürfel) dazugeben und mit den Händen locker vermischen.
- 7. Mit Salz, frisch gemahlen weißen Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft zur Fischmasse geben und untermischen.
- 8. Die Fischpflanzerlmasse mit nassen Händen zu kleinen Laibchen formen und diese in Semmelbröseln wenden.
- 9. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischpflanzerln darin bei milder Hitze auf beiden Seiten je etwa fünf bis sechs Minuten goldbraun braten.
- 10. Die Laibchen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tips: Mit Kartoffelpüree und grünem Salat, Im Semmerl mit Salat und Tomaten, oder mit warmen Kartoffelsalat. . .