

Keto-Fischfrikadellen mit Hüttenkäse

Saftige Fischfrikadellen aus weißem Fischfilet und Hüttenkäse, knusprig aus der Heißluftfritteuse oder goldbraun aus dem Ofen — leicht, eiweißreich und ideal mit frischem Salat.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 30 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Keto-Fischfrikadellen mit Hüttenkäse

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Messer / Schneidebrett	Fisch hacken
Mixer oder Fleischwolf	Fisch zerkleinern (alternativ)
Schüssel	Masse vermengen
Heißluftfritteuse oder Ofen	180 °C bzw. 200 °C

Zutaten

Zutat	Menge
weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau, Seelachs)	250 g
Hüttenkäse	100 g
Ei	1 Stück
Zitronensaft	1 TL
Kokosmehl	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
frischer Dill	optional

Schritt-für-Schritt

1. Fisch fein hacken oder im Mixer zerkleinern.
2. Mit Hüttenkäse, Ei, Zitronensaft, Kokosmehl und Gewürzen gut vermengen.
3. Aus der Masse kleine Frikadellen formen.
4. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 15 Min. garen, bis sie außen goldbraun sind.
5. Alternativ im Ofen bei 200 °C ca. 20 Min. backen.
6. Leicht, eiweißreich und ideal mit Salat oder Gemüse.

Tipps & Variationen

- Fisch sollte gut abgetropft sein, damit die Masse nicht zu feucht wird.
- Mit anderem weißem Fisch wie Pangasius oder Tilapia variieren.
- Für extra Kräuteraroma: gehackte Petersilie oder Schnittlauch untermischen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 45).