



A TASTE OF AFRICA

U-KUVA
i-**AFRICA**



A TASTE OF AFRICA

Zutaten

Für 4 Personen

750 g Weissfisch

Dorsch od. Kabeljau

5 grosse Scheiben

Weissbrot

1 Tomate, 1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Eier

2 EL frischer Dill

1 TL Khoisan

Seaweed Salt

Frisch geriebene

Muskatnuss

Zitronenscheiben

zum garnieren.

Rezept – Idee

Fischfrikadellen vom Grill

Zubereitung:

Den gegarten Fisch mit einer Gabel in kleine Stücke zerpfücken und in eine Schüssel geben. Das Brot grob würfeln und in heissem Wasser einweichen. Anschliessend ausdrücken.

Die Tomate kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser über

Giessen, anschliessend häuten, entkernen und fein hacken.

Mit dem Brot und den Tomatenwürfeln zu dem Fisch geben.

Die Eier verquirlen und mit dem gehackten Dill dazugeben.

Mit Khoisan Seaweed Salt, Pfeffer würzen und den geriebenen Muskatnuss dazu tun. Alle Zutaten gut miteinander vermengen.

Aus der Masse kleine flache Frikadellen formen. Hände nass machen, hilft, dass die Masse nicht an den Händen klebt.

Frikadellen mit etwas Öl bestreichen und auf dem Grill (auch Tischgrill) 3 min grillen. Mit Zitronenscheiben anrichten.

Fein dazu ist ein frischer Salat.

