Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



KNUSPRIGE FISCHBÄLLCHEN AUF BRETONISCHE ART (ACCRAS MIT KABELJAU)

ZUBEREITUNG: 25 MIN. · BACKZEIT: 12 MIN.

Fischfilet zu kochen ist gesund – aber seien wir ehrlich: Für Kinder wird ein klassisches Fischrezept schnell langweilig. Deshalb habe ich unser übliches Fischfilet einfach neu interpretiert und daraus **knusprige Fischbällchen im Airfryer** gemacht: ein einfaches, kinderfreundliches Rezept, das richtig gut ankommt!

In Frankreich sind Fischbällchen übrigens sehr beliebt. Wir lieben zum Beispiel Accras de Morue, kleine frittierte Kabeljau-Bällchen, die außen knusprig und innen schön weich sind. Genau davon habe ich mich für dieses Rezept inspirieren lassen, nur etwas leichter und alltagstauglicher im Airfryer.

Gerade beim Abendessen brauche ich unkomplizierte und schnelle Rezepte, die allen schmecken. Nach einem langen Tag gibt es bei uns keine zweite Chance: Entweder das Essen überzeugt sofort oder ich bekomme ein klares „Nein“.
Also habe ich mich an dieses neue Fischrezept gewagt… und es hat sich absolut gelohnt!

Für den besonderen Geschmack habe ich mein bretonisches Curry verwendet: eine aromatische Gewürzmischung mit geröstetem Buchweizen, Kurkuma, Koriander und Ingwer. Dieses Gewürz passt perfekt zu Fisch und macht aus einfachen Fischbällchen im Airfryer ein echtes Highlight. Wenn ihr gerne neue Fischrezepte ausprobiert, kann ich es euch nur empfehlen!

Ein wichtiger Tipp zur Zubereitung: Ich verwende oft TK-Fisch, weil er praktisch und immer verfügbar ist. Aber nach dem Auftauen enthält er viel Wasser. Aus 320 g gefrorenem Fischfilet bleiben nach dem Auftauen und Ausdrücken oft nur etwa 210 g übrig. Deshalb solltet ihr den Fisch unbedingt gut ausdrücken: das ist entscheidend, damit eure Fischbällchen schön fest und knusprig werden.

Serviert haben wir die Fischbällchen mit einer klassischen Ratatouille: eine einfache, gesunde Gemüsebeilage aus der Provence. Das Ratatouille Rezept findet ihr auch im Blog. Ich habe sie schon mittags langsam weich gekocht, bis sie fast cremig war. Perfekt, um die warmen Fischbällchen darin zu dippen… ein einfaches, ausgewogenes Abendessen und unglaublich lecker!

Zutaten für 7-8 knusprige Fischbällchen (Accras mit Kabeljau) :

200 g Fisch – Kabeljau (abgetropft, ohne Flüssigkeit), 1 klein Zwiebel (40g), 70 g Sahne, 1 TL bretonisches Curry, 1 TL Knoblauchpulver, 1 Eiweiss, 10g Butter, 1/2 TL Backpulver(optional), 70 g Mehl, Salz und Pfeffer

Zum Wälzen: Olivenöl + Semmelbrösel.

Hinweis:

- Die Fischbällchen lassen sich super vorbereiten: Ihr könnt sie roh **einfrieren** oder bereits fertig gebacken einfrieren und später einfach wieder aufwärmen.
- Als Beilage passen sie wunderbar zu **Piperade**, richtig lecker. Rezept findet ihr auch auf dem Blog.
- Ihr könnt das Rezept außerdem gut variieren, zum Beispiel mit Lachs statt weißem Fisch. Dazu aber Spinat serviert.
- Wenn ihr möchtet, könnt ihr das Mehl auch durch Kartoffelstärke ersetzen.
- Das Backpulver ist optional: Ich vergesse es ehrlich gesagt oft und es schmeckt trotzdem sehr gut. Mit Backpulver werden die Fischbällchen aber etwas luftiger.

Utensilien: Mixer oder Pürierstab, Eierkocher-Backform für Air-Fryer.

1- Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und in 10 g Butter kurz anbraten, bis sie weich und leicht goldbraun ist. Beiseitestellen.

Den Fisch auftauen und gründlich ausdrücken, um möglichst viel Wasser zu entfernen (ganz wichtig für die Konsistenz!). Anschließend in kleine Stücke schneiden und in einen Mixer geben.

Curry Gewürze, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Sahne und die gebratenen Zwiebeln hinzufügen.

Alles zu einer feinen Masse pürieren.

2- Die Fischmasse in eine Schüssel geben und mit dem Mehl vermengen, bis ein formbarer Teig entsteht.

3- Mit den Händen kleine Bällchen formen. Diese in Semmelbröseln wälzen.

Die Fischbällchen in den Airfryer legen (am besten in einer runden Form oder auf einer Backmatte, damit nichts kleben bleibt) und mit Olivenöl pinseln.

4- Backen: Bei 180 °C ca. 18–20 Minuten backen (je nach Größe der Bällchen). Dann wenden und weitere 10–12 Minuten backen, bis sie schön goldbraun und knusprig sind.

Übrigens: im Backofen geht es auch. Auch bei 180°C aber für 30-35 Minuten ungefähr. Und nicht vergessen, sie zu wenden.

Et voilà!

Knusprig und innen zart innen.... echt lecker!

Mein Sohn war total begeistert von den Fischbällchen, vor allem in Kombination mit der cremigen Ratatouille! Diese Mischung aus knusprig und weich kam richtig gut an und wurde ohne Diskussion aufgegessen (ein echter Mama-Erfolg).

Seitdem mache ich diese Variante mit dem bretonischen Curry immer öfter. Es ist einfach, schnell gemacht und bringt so viel Geschmack auf den Teller, perfekt für unseren Alltag!

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de