

# Einfach und einfach lecker!



Manchmal tendieren wir dazu, die einfachen Genüsse im Leben zu vernachlässigen. Aber dafür haben wir ja Promikoch Sid Shanti, der uns daran erinnert, dass auch einfach einfach lecker sein kann ...

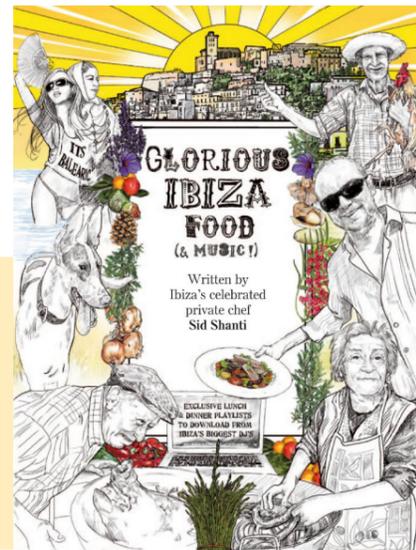
Der verrückte August ist vorbei und endlich können wir wieder atmen. Endlich können wir auch wieder in unseren Lieblingsrestaurants sitzen, ohne dass sich Massen an uns vorbei quetschen.

Für zu Hause habe ich mir diesen Monat etwas zugegeben nicht ganz Alltägliches überlegt – aber bei vielen wird es Erinnerungen an schöne Ausflüge ans Meer wecken: Fischfrikadellen.

Es ist ein entspanntes Gute-Laune-Gericht, super mit Salat und Tomatensoße oder gegrillten Tomaten und Erbsen.

Ihr

*sup*



### Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music!)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Sie bekommen es direkt in der Redaktion von IbizaHEUTE und per E-Mail unter [office@ibiza-heute.de](mailto:office@ibiza-heute.de). Außerdem ist es in vielen Buchläden

und Geschäften auf Ibiza erhältlich. Und auch unter [www.sidshanti.com](http://www.sidshanti.com) – dort sogar vom Autor handsigniert! ISBN: 978-84-616-4372-1 Preis: 34,50 Euro Kontakt: [info@sidshanti.com](mailto:info@sidshanti.com)

# Lachs- und Kabeljau-Frikadellen



### Zutaten + Vorbereitung

#### Für 4 Personen

- 300 g trockene Brotkrumen oder Paniermehl
- 250 g Lachs-Filets ohne Haut
- 250 g Kabeljau-Filets ohne Haut
- 3 große Kartoffeln
- 3 Schalotten – schälen und fein hacken
- 2 Eier – verrühren
- 1 Knoblauchzehe – schälen und fein hacken
- Je 1 kleines Bündel Petersilie, Dill und Schnittlauch – fein hacken
- 1 Glas Weißwein
- Olivenöl Extra Virgen
- Salz und Pfeffer

Für die Beilagen: Zitronenspalten und nach Geschmack Grüner Salat, gegrillte Tomaten, Tomatensoße und Erbsen.

### Zubereitung:

- Backen Sie die Kartoffeln bei 180° Celsius im Ofen, bis diese gar sind. Lassen Sie sie anschließend abkühlen.
- Während die Kartoffeln garen, braten Sie die Schalotten und den Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei niedriger Hitze hell golden an.

- Legen Sie den Fisch auf ein Backblech und lassen Sie ihn im Ofen bei gleicher Temperatur wie die Kartoffeln durchgaren – normalerweise dauert dies 5–8 Minuten.
- Lassen Sie den Fisch danach auf dem Blech abkühlen. Stellen Sie das Blech leicht schräg, damit sich der Saft in einer Ecke sammelt.
- Geben Sie den Fisch-Sud und den Wein in die Pfanne mit den Schalotten und dem Knoblauch. Lassen Sie alles reduzieren, bis die Pfanne fast trocken ist. Dann abkühlen lassen.
- Schneiden Sie die Kartoffeln durch und entnehmen Sie mit einem Löffel das gesamte Innenleben bis hin zur Schale. Tipp: Die Schale kann in Sonnenblumenöl kross zu Chips für eine andere Gelegenheit frittiert werden.
- Zerkleinern Sie den Fisch und die Kartoffel. Vermengen Sie Fisch, Kartoffel, Kräuter und die gesamte Pfannen-Reduktion, Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.
- Formen Sie 4 Frikadellen und wenden diese zuerst im aufgeschlagenen Ei, dann in den Brotkrumen bzw. dem Paniermehl.
- Braten Sie die Frikadellen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze für etwa 2–3 Minuten von jeder Seite, bis sie goldbraun sind. Sie können im Ofen bei 170 Grad für 5 Minuten fertiggebacken werden.

Tipp: Die Frikadellen können sehr gut vorbereitet werden und im Kühlschrank für später, sogar für den nächsten Tag aufbewahrt werden. □

**AL SABINI**  
RESTAURANTE

**Mediterrane Küche**

Unsere Spezialitäten:  
Fleisch, frischer Fisch und Paellas

Täglich geöffnet:  
Mo., Di., Do. & Sa.: 10 - 24 Uhr  
Mi. & So. ab: 18 Uhr

Es Canar - Urbanisation s'Argamassa: C/ Xaloc 1  
Telefon 971 331 347

**Das beste Thai-Restaurant Ibizas!**

Chiang mai  
Cocina  
tailandesa

Do. - Di 13 - 16 und 19 - 24 Uhr, Mittwochvormittag geschlossen  
Rest Thailandes Chiang Mai - Calle San Vicente, 25 - Santa Eulalia  
Tel.: 971 331 307 - Mobil: 625 092 436