

## Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - „Koch mein Rezept“



Schon lange wollte ich mal Fischbällchen machen, weil ich sie immer mal wieder in diversen Kochbüchern oder auf Blogs gesehen habe. Immer wieder ging dieses Vorhaben unter. Meine zweite Teilnahme bei der Aktion „[Koch mein Rezept](#)“, das von „Volker mampft“ ins Leben gerufen wurde, war der perfekte Anlass.



Dieses Mal durfte ich mich auf dem Blog „[Barbaras Spielwiese](#)“ umschauen und entdeckte einige leckere Fischgerichte, darunter [asiatische Fischbällchen](#), die ursprünglich indisch waren und die sie selbst in Richtung thailändisch abgewandelt hatte.

## Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - „Koch mein Rezept“

Auch ich habe noch mal ein bisschen was abgewandelt, zum Beispiel hatte ich kein Panko da, und auch keine Semmelbrösel, die ich stattdessen nehmen wollte. Dadurch waren die Bällchen vermutlich etwas weicher, nächstes Mal nehme ich auf jeden Fall noch Brösel, dann sind sie nach dem Braten auch schön knusprig. Das Erdnussöl habe ich durch Sesamöl ersetzt und auch beim Gemüse habe ich genommen, worauf ich Lust hatte und was schön bunt aussah.

Barbaras Blog kannte ich vorher noch gar nicht, obwohl sie seit 2007 bloggt. Auf ihrer Seite findet man eine unglaubliche Zahl von Rezepten. Ich habe mich einmal durch die komplette Liste geklickt und viele tolle Gerichte entdeckt, die ich gerne nachkochen würde! Ihr Repertoire ist groß: deutsche Küche, Internationales, viel asiatische Küche, Süßes, Flüssiges, Alltägliches und Ausgefallenes - ich glaube, da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Stöbern lohnt sich also!

Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - „Koch mein Rezept“



## Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - „Koch mein Rezept“

Jetzt geht es aber an den Herd! Die Fischbällchen waren erstaunlich unkompliziert zuzubereiten und haben sehr lecker geschmeckt! Sicherlich werden wir sie nochmal machen, wenn bei uns mal wieder Fisch auf den Tisch kommt.

Für 2 Personen:

### **Für ca. 20 Fischbällchen:**

3 TK-Kabeljaufiletts  
1-2 TL Rote Currypaste  
1 Schuss Sojasauce  
Etwas frisch geriebener Ingwer  
1 Kaffirlimettenblatt  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Semmelbrösel  
1 EL schwarzer Sesam  
Sesamöl

### **Gemüse:**

1 rote Spitzpaprika  
1 Zucchini  
1 Karotte  
½ Fenchelknolle  
Etwas frisch geriebener Ingwer  
Einige Kaffirlimettenblätter  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 TL rote Currypaste  
Sojasauce  
(Fischsauce)  
(Basmatireis)

(Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann zugedeckt auf kleinster Stufe ausquellen lassen.)

Den Fisch nur leicht antauen lassen und in Stücke schneiden. Mit Currypaste, Sojasauce sowie der Knoblauchzehe in einem Blitzhacker klein hacken, bis eine formbare Masse entstanden ist. Die Fischmasse herausnehmen und mit etwas Semmelbröseln und dem schwarzen Sesam mischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. In den restlichen Semmelbröseln und je nach Geschmack noch etwas schwarzem Sesam wenden.

Sesamöl in einer großen Pfanne (oder im Wok) erhitzen und die Fischbällchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, die fertigen Fischbällchen herausnehmen und das Gemüse in die Pfanne geben. Es sollten sich noch genügend Öl sowie einige Röststoffe von den Fischbällchen darin befinden. Gegebenenfalls etwas Öl zufügen. Das Gemüse mit den Kaffirlimettenblättern und den Gewürzen unter Rühren braten und mit den Saucen abschmecken.

Zum Schluss die Fischbällchen wieder dazu geben, alles durchschwenken und mit Basmatireis servieren.

Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - „Koch mein Rezept“



## Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - „Koch mein Rezept“

Ich wünsche euch ein fabelhaftes sonniges Wochenende mit vielen Genussmomenten!  
Lasst euch von den ersten Frühlingsdüften verzaubern!  
Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email