



Fischhappen mit Süßkartoffel

Zutaten

- **Zutaten für eine große Familienportion**
- 250 g beliebiges Fischfilet (bspw. Lachs, Kabeljau, Seehecht)
- 250 g Süßkartoffel
- 1 Ei
- 1 kleine Zwiebel
- wenn vorhanden: getrockneter Dill
- 3-4 EL zarte Haferflocken



So machst du die Fischhappen selber

1. Schäle zuerst die Süßkartoffel, schneide sie in Würfel und koche sie in etwas Wasser für ca. 10 Minuten. Gieße sie dann ab und püriere sie zu einem feinen Mus.
2. Das Fischfilet häckselst du ebenfalls mit der Küchenmaschine klein. Mische nun den gehackten Fisch mit dem Süßkartoffelpüree und dem Ei.
3. Schäle die Zwiebel, würfle sie sehr klein und mische sie mit den Haferflocken und dem Dill unter die Fischmasse.
4. Erhitze Öl in einer Pfanne, gib mit zwei Teelöffeln jeweils etwas Fischmasse hinein und drücke sie platt. Brate sie für ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze und wende sie zwischendurch.

Wenn dir die Masse zu flüssig erscheint kannst du einfach noch ein paar Haferflocken oder etwas Mehl untermischen. Wer möchte kann die Fischhappen außerdem vor dem Braten in Mehl wälzen, das gibt etwas mehr Halt und lässt sie besser formen.

Lasst es euch schmecken!

Die Fischhappen eignen sich leider nicht zum Einfrieren, da sich ihre Konsistenz dadurch erheblich ändert. Du kannst sie aber im Kühlschrank aufbewahren.

Unsere Empfehlung für Dich:



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von **Breirezept.de**

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The book cover features a collage of various baked goods like muffins, bread rolls, and snacks, with the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' and the subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'.

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>