

Fischküchlein aus der Klosterküche Frauenchiemsee

Das Kloster Frauenchiemsee liegt mitten im Chiemsee: daher kocht Marianne Moser für die etwa 40 Schwestern und Angestellten in der Fastenzeit besonders gern Fischgerichte. Dabei achtet sie darauf, dass die Speisen kalorienreduziert und preiswert sind.

Zutaten für vier Personen:

600-700 g Fischfilet
2 Semmeln vom Vortag, eingeweicht
2 Eier
Salz
etwas Zitronenschale
20 g Fett
1 Zwiebel
Petersilie

Zubereitung:

Die Fischfilets waschen und abtropfen lassen. Zusammen mit den eingeweichten Semmeln durch den Fleischwolf drehen. Die Petersilie und die feingewiegte Zwiebel werden in Fett angedünstet und zur Semmel-Fisch-Masse gegeben, ebenso Salz, die feingehackte Zitronenschale und die Eier. Alle Zutaten müssen gut gemischt und verknetet werden. Aus dem Teig runde Fischlaibchen drehen und in der Pfanne in Fett ausbacken.

Dazu reicht Marianne Moser, die Küchenchefin im Kloster Frauenwörth, Kartoffelpüree und gemischten Salat. Sie wünscht beim Nachkochen viel Spaß und guten Appetit!