

ES WIRD WIEDER BUNT



Goldbraun gebraten und außen knusprig, bringen Fischfrikadellen ein Stück Küste auf den Teller.

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- » 500 g Seelachs- oder Kabeljaufilet (alternativ TK, gut aufgetaut)
- » 1 kleine Zwiebel
- » 1 Ei
- » 3–4 EL Haferflocken oder Semmelbrösel
- » 1 TL Senf
- » gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- » 1 Zitrone
- » Öl zum Braten
- » 200 g Joghurt oder Schmand
- » Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Fisch trocken tupfen, sehr fein hacken oder im Mixer grob pürieren. Die Zwiebel ganz fein würfeln. Fisch, Zwiebel und Ei mit Haferflocken oder Semmelbrösel mischen, Senf und 1 EL gehackte Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Falls die Masse zu weich ist, etwas mehr Brösel zugeben. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

Mit feuchten Händen kleine Frikadellen formen. Diese in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Jede Seite braucht etwa 4–5 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie goldbraun sind.

Für den Dip Joghurt oder Schmand mit 1–2 EL gehackte Kräuter, 1 TL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip bis zum Essen kalt stellen.

Tipp: Die Frikadellen können als „Fisch-Taler“ oder „Seemannsbuletten“ serviert werden.



FRÜHLINGSBLUMEN AUS EIERKARTON



Du benötigst:

- » leere Eierkartons
- » Schere
- » Acryl- oder Wasserfarben
- » Pinsel
- » Kleber
- » Holzstäbchen oder Eisstiele

So geht's:

Schneide aus dem Eierkarton jeweils vier Mulden zusammen als Quadrat heraus.

Schneide anschließend die äußeren Ränder rund ein. So entstehen die Blütenblätter deiner Blume.

Male die Blume bunt an und spare die Mitte zunächst aus.

Wenn die Farbe getrocknet ist, male die Mitte, den Blütenstempel, kräftig in gelb an.

Befestige zum Schluss auf der Rückseite einen Holzstab als Stiel.



WUSSTEST DU, DASS ...

... sich jedes Jahr viele Menschen treffen, um gemeinsam Müll zu sammeln?

Sie möchten Parks, Wiesen und Ufer sauber halten und etwas Gutes für die Umwelt tun.

Müll in der Natur kann Tieren schaden und Pflanzen am Wachsen hindern. Wenn wir ihn aufsammeln, schützen wir Tiere, Böden und Gewässer.

MÄRZ 2026

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

HAST DU LUST, MITZUMACHEN?

Auch in Boizenburg gibt es im März einen Frühjahrsputz.

☞ Sonntag, 22. März 2026, 14:30 Uhr

📍 Treffpunkt ist am Weidenschek am Hafen

Fischfrikadellen mit Kräuterdip