

Nr. 43: Thunfisch-Frikadellen

- für Spontane: Zutaten immer im Vorrat -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	kleine	Zwiebel	50 g
1		Ei	55 g
2	gehäuften Eszlöffel	Haferflocken	25 g
1	gehäufter Eszlöffel	Paniermehl	15 g
1	Dose	Thunfisch, abgetropft	140 g
1	Teelöffel	Kräutermischung, frisch oder tiefgekühlt	5 g
1	Prise	Jodsalz	1 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g
1	Eszlöffel	Olivenöl, Rapsöl	8 g

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und mit etwas Öl leicht andünsten. Ei mit Haferflocken, Paniermehl, Thunfisch, Zwiebelwürfeln und den Kräutern (frisch oder tiefgekühlt) vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Frikadellenmasse kleine Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten.

Dazu passt bei größeren Portionen:
frischer Kräuterquark, bunter Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	148 kcal
Eiweiß (Protein)	14,8 g
Fett	5,3 g
Kohlenhydrate	10,2 g