

Rezept

Kartoffel-Tuna-Plätzchen

Ein Rezept von Kartoffel-Tuna-Plätzchen, am 17.12.2025

Zutaten

250 g	kleine mehligkochende Kartoffeln		Salz
100 g	Rucola oder Spinat	1 Dose	Thunfisch (naturell; ca. 150 g Abtropfgewicht)
3 EL	Magerquark	3 EL	zarte Haferflocken
2 EL	Kapern		Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss	5 EL	Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und schälen. In wenig Salzwasser zugedeckt in 15-20 Min. gar kochen, dann abgießen und ausdampfen lassen.
2. Inzwischen den Rucola oder Spinat waschen, verlesen, putzen und in Streifen schneiden. Den Thunfisch abgießen und zerpfeifen. Dann die Kartoffeln mit dem Quark zerstampfen. Rucola, Thunfisch, 1 EL Haferflocken und die Kapern unter die Kartoffeln mischen, sodass eine formbare Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Aus dem Teig sechs Puffer formen und in den restlichen Haferflocken wenden. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig ausbacken.