

## Rezept

# Thunfisch-Frikadellen

Ein Rezept von Thunfisch-Frikadellen, am 17.04.2024

## Zutaten

<b>3</b> getrocknete Tomaten (in Öl)	1-2 Frühlingszwiebeln
<b>1 Dose</b> Thunfisch im eigenen Saft (145 g Abtropfgewicht)	2-3 EL Magerquark
Pfeffer	Salz
2-3 EL Öl	2-3 EL Vollkornsemmelbrösel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

## Zubereitung

1. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelende und welke Blätter entfernen und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen.
2. Tomaten, Zwiebeln, Thunfisch und Quark mit einer Gabel zu einer festen, formbaren Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aus der Masse 4-5 Frikadellen formen. Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben und Frikadellen darin wenden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen bei schwacher Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. braten. Achtung: Sie werden sehr schnell braun.