

Rezept

Thunfischbuletten mit Bohnensalat

Ein Rezept von Thunfischbuletten mit Bohnensalat, am 17.04.2024

Zutaten

750 g breite Bohnen	Salz
1 EL mittelscharfer Senf	2-3 EL Aceto balsamico bianco
Pfeffer	6 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	250 g Kirschtomaten
4 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft, à 135 g Abtropfgewicht)	1 Zwiebel
3 Eier	100 g Mandelmehl
1 Schuss Mineralwasser	125 g Magerquark
	1-2 EL Ajvar (scharfe Paprikapaste)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen, waschen und schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. In wenig Salzwasser in ca. 12 Min. bissfest garen. Inzwischen für das Dressing Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, 4 EL Öl und 1 EL Wasser unterschlagen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Beides mit dem Dressing mischen.
2. Den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Thunfisch, Zwiebel, Mandelmehl und Eier gründlich verkneten und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Fischmasse 12 flache Buletten formen. Je 1 EL Öl in zwei großen beschichteten Pfannen erhitzen und die Buletten darin auf jeder Seite 5 - 6 Min. braten.
3. Inzwischen die gegarten Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und unter die Tomaten-Frühlingszwiebel-Mischung heben. Den Bohnensalat nochmals abschmecken. Für den Dip den Quark mit Mineralwasser und Ajvar glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buletten mit dem Bohnensalat und dem Dip servieren.