

# Löffelmenü: Fisch-Frikadellen mit Meerrettich-Gurkensalat

## Zutaten für ca. 12 Löffel:

1/2 rote Paprikaschote  
1 Lauchzwiebeln  
25 g Feta  
1/2 Dose (212 ml) Gemüsemais  
1 Dose (185 g) Thunfisch-Filets ohne Öl  
1/2 Salatgurke  
Salz  
2 Prisen Zucker  
1 Ei (Größe S)  
1 TL körniger Frischkäse  
1 TL Paniermehl  
getrockneter Oregano  
Pfeffer  
1 EL BUTARIS Butterschmalz  
2 EL Magerquark  
1 TL Sahne-Meerrettich (Glas)  
einige Spritzer Zitronensaft  
1 Stiel Dill  
grober Pfeffer  
lila Shiso-Kresse zum Garnieren



## Zubereitung:

1. Paprika putzen, waschen, würfeln. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Feta fein zerbröseln. Mais und Thunfisch abtropfen lassen. Thunfisch ausdrücken.
2. Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Mit etwas Salz und 1 Prise Zucker vermengen. 5–10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Thunfisch, Mais, Paprika, Lauchzwiebel, Feta, Ei, Frischkäse und Paniermehl vermengen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Thunfischmasse ca. 12 flache Frikadellen formen.
3. BUTARIS Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin portionsweise von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gurken etwas ausdrücken. Mit Quark und Sahne-Meerrettich vermengen. Gurkensalat mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Zucker abschmecken. Dill waschen und trocken schütteln. Fähnchen vom Stiel zupfen. Je etwas Gurkensalat auf einen Löffel geben. Je eine Frikadelle darauf anrichten. Mit grobem Pfeffer bestreuen. Mit Dillfähnchen und Shiso-Kresse garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

## Nährwerte pro Portion: ca.

Fett	3 g
Kohlenhydrate	2 g
Eiweiß	4 g
Brennwert	50 kcal / 210 kJ