

Fisch-Frikadellen mit Meerrettich-Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Paprikaschote
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g Feta
- 1 Dose (212 ml) Gemüsemais
- 3 Dosen (à 185 g) Thunfisch-Filets ohne Öl
- 2 Salatgurken
- Salz
- 1 TL + 1 Prise Zucker
- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL körniger Frischkäse
- 2 EL Paniermehl
- 1 EL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- 2 EL BUTARIS Butterschmalz
- 3 EL Magerquark
- 2 EL Sahne-Meerrettich (Glas)
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung:

1. Paprika putzen, waschen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Feta fein zerbröseln. Mais und Thunfisch abtropfen lassen. Thunfisch ausdrücken.
2. Gurken putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker vermengen. 5–10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Thunfisch, Mais, Paprika, Lauchzwiebeln, Feta, Eier, Frischkäse und Paniermehl vermengen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Thunfischmasse ca. 12 flache Frikadellen formen.
3. 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. Fisch-Frikadellen anrichten. Gurkensalat in Schälchen dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion: ca.

Fett	22 g
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	35 g
Brennwert	440 kcal / 1840 kJ