

Thunfischfrikadellen

Zubereitungszeit: 190 min

Möglich für: 1.-8. Woche

Zutaten

90-170g	Thunfisch
1 ½	Magerquark
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Bund Petersilie
Salat	Nach Belieben
Gemüse (Tomate, Gurke...)	Nach Belieben
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Den Thunfisch zerpfücken und mit Küchenpapier sehr gut ausdrücken
2. Die Petersilie grob hacken
3. Die Zwiebel fein hacken, in eine Schüssel geben und den Knoblauch mit hineinpressen
4. Den ausgedrückten Thunfisch, den Quark und die Petersilie dazugeben, nach Belieben würzen und alles zu einem Teig verarbeiten
5. In der Hand zu Frikadellen in Wunschgröße formen und einer leicht gefetteten Pfanne braten

Tipp

- Zu den Frikadellen passt ein frischer Salat sehr gut
- Bitte beachte bei der Menge des Thunfisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 30g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch/Fisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 120g. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.