

Fisch und fertig: Thunfisch-Ricotta-Frikadellen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

200 g Thunfisch aus der Dose
150 g Ricotta
50 g geriebener Parmesan
1 Ei
1 Bund Petersilie
100 g Paniermehl
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Wie oft stehe ich abends mit knurrendem Magen ratlos vor dem offenen Kühlschrank und nichts überzeugt mich so richtig: Dies zu aufwendig, das andere zu langweilig, da hab ich keine Lust drauf und mir einfach ein Brot schmieren? Nee, das ist auch nicht die Lösung, um sich für den Tag zu belohnen. Aber da fällt es mir ein, da war doch noch eine Dose Thunfisch im Küchenschrank! Gut, den hatte ich jetzt schon im letzten Salat. Und im Wrap gab es ihn auch schon ein paar Tage zuvor. Also muss etwas Neues her.

Im Kühlschrank finde ich noch Ricotta, Parmesan hab ich sowieso immer da und Petersilie steht in ihrem gelben Töpfchen auf der Fensterbank. Es gibt Thunfisch-Ricott-

-Frikadellen, das ist es! Ab in die Schüssel mit den Zutaten, gut vermischen, kleine Bällchen formen in die Pfanne und fertig. Nur 20 Minuten hat das Ganze gedauert, schmeckt frisch, nach Fisch - Perfekt für meinen Feierabend!

- 1 -

Thunfisch in einer Schüssel zerkleinern.

- 2 -

Ricotta hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

- 3 -

Petersilie fein hacken. Mit Parmesan, Salz, Pfeffer und Ei zu der Thunfisch-Ricotta-Mischung geben und verrühren.

- 4 -

Aus der Masse kleine Bällchen formen und in Paniermehl wenden.

- 5 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen ca. 10 Minuten darin goldbraun anbraten.