

Thunfischfrikadellen

Zutaten für 4 Personen:

150 g Thunfisch

20 g Zitronensaft

20 g Schnittlauch

120 g Champignons, frisch, fein gewürfelt

2 Eier

300 g Paprika, fein gewürfelt

Abgetropften Thunfisch mit Paprika, Champignons, Eiern, Zitrone, Schnittlauch, Basilikum, Salz, Pfeffer u. Zitronensaft verkneten. Frikadellen mit nassen Händen formen, auf ein Backblech geben.

Im Backofen ca. 20 Min. bei 200°C backen.

Mit Kräuterjoghurdip oder Tzaziki servieren.

Pro Person:

Energie 153 kcal

Fett 9,6 g

Eiweiß 13,4 g