

Thunfisch-Frikadellen

Für 4 Portionen

2 Dosen Thunfischfilets	1 Zwiebel	10 g Petersilie
1 EL Kapern	0,5 Zitrone	1 Ei, M
30 g Panko	1 EL Weizenmehl, 405	Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl		

Thunfisch über einem Sieb in der Spüle abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerkleinern.

Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. Auch die Kapern fein hacken. Zitrone waschen, auspressen und 1 Msp. von der Schale abreiben.

Zwiebel, Kapern, Ei, Paniermehl, Weizenmehl, Petersilie, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenabrieb zum Thunfisch geben und mit sauberen Händen gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse mit feuchten, sauberen Händen 8 Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Thunfischfrikadellen darin 3-4 Minuten pro Seite goldbraun braten.

NN am 27. Februar 2026