

Mittag-  
/Abendessen|

LowCarb

07.01.2017

# Thunfisch-Frikadelle

---

*Zutaten für 2-3 Person*

---

11 kleine Frikadellen:

2 grosse Dosen Thon (in Wasser oder Olivenöl)

1 grosse Karotte

2 Frühlingszwiebeln

2 Eier

2 EL Flohsamenschalenpulver

Pfeffer / Salz



---

*Zubereitung*

---

1. Thon in eine Schüssel geben
2. Karotte raffeln und zum Thon hinzufügen
3. Frühlingszwiebeln klein hacken und ebenfalls zum Thon hinzufügen

4. Eier hinzufügen und mit den anderen Zutaten gut vermischen
5. Flohsamenschalen hinzufügen und wieder gut vermischen
6. Mit Pfeffer und Salz abschmecken
7. Aus dem Gemisch nun die Bällchen formen
8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze 4 Min. pro Seite braten
9. Hitze reduzieren und Frikadellen solange weiterbraten, bis sie durch sind (ca. weitere 6 Min. pro Seite)
10. Sofort servieren und geniessen

Passt wunderbar zu einem Salat dazu

**Dauer: 35 Minuten**