



## Thunfisch Frikadellen mit Feta

Zutaten:

200 g MSC-Thunfisch

2 Lauchzwiebeln

3 Zweige Koriander

2 EL Magerquark

80 g Semmelbrösel (Paniermehl)

60 g Parmesan

1 Ei (Größe M)

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL Kurkuma, gemahlen

Salz, Pfeffer

100 g Feta

3 EL Pflanzenöl

Zum Garnieren:

2 Zitronen, geviertelt, Koriander, gezupft, Crème Fraîche

Zubereitung:

1. Den Thunfisch abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerkleinern.
2. Die Lauchzwiebeln und den Koriander, samt Stielen, fein hacken. Beides zusammen mit dem Magerquark, 60 g der Semmelbrösel, dem Parmesan, dem Ei sowie den Gewürzen zur Thunfischmasse geben und alles gut vermischen. Den Feta in kleine Stücke schneiden.
3. Mit angefeuchteten Händen mittelgroße Bällchen formen. Je ein Stück Feta in die Mitte setzen und alles wieder gut verschließen. Danach die Bällchen zu Frikadellen flachdrücken um im Rest der Semmelbrösel wälzen.
4. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen portionsweise in 5 – 7 Minuten goldbraun anbraten. Danach warm stellen.
5. Die fertigen Frikadellen mit den Zitronenvierteln und frischem Koriandergrün servieren. Die Crème Fraîche als Dip dazu reichen.

Schmeckt kalt am besten.