Thunfisch-Laibchen

Es muss nicht immer Faschiertes sein, auch Thunfisch-Laibchen kommen bei Jung und Alt gut an. Das Rezept hierfür ist auch für Kochanfänger kein Problem.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,6 h



Foto: F_A

Zutaten

200 g	Thunfisch
2 TL	Senf
150 g	Weißbrot
1 TL	Zitronenschalen
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Wasser
2 EL	Petersilie
2 EL	Schnittlauch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Spritzer	Tabasco
1 Stk.	Ei
3 EL	Olivenöl
0.5 TL	Butter

Zubereitung

1. Für Thunfisch-Laibchen das Weißbrot in kleine Stücke reißen. Petersilie und Schnittlauch (alternativ: Schalotten oder Frühlingszwiebeln) waschen, trocken tupfen und fein hacken.

2. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einem Drittel des Olivenöls, dem Wasser, Senf, Weißbrot, Zitronenschale und -saft, Petersilie und Schnittlauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.

3. Dann das Ei untermengen und aus der Thunfischmasse kleine Laibchen formen. Diese im Kühlschrank ca. 30-60 Minuten ruhen lassen, so fallen sie während des Bratens nicht so schnell auseinander.

4. Anschließend das restliche Olivenöl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Thunfisch-Laibchen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-5 Minuten braten. Herausnehmen, bei Bedarf etwas mit Küchenpapier abtupfen und servieren.

Tipp

Diese Thunfisch-Laibchen schmecken besonders gut zu Kartoffelgerichten oder in einem Sandwich als Fischburger.