



hr1-DOLCE VITA

Vera Int-Veen Thunfisch-Avocado-Bällchen

ZUTATEN

Für 4 Personen

1 große Kartoffel
1 Bund Petersilie
2 Dosen Thunfisch in Öl (je 185 g)
1 Avocado
1 Zwiebel
1 Ei
Saft von 1/2 Biozitronen
1 EL Crème double
Pfeffer
Salz
3 EL Paniermehl
Sonnenblumenöl zum Braten

ZUBEREITUNG

30 Minuten

Die Kartoffel schälen, weich kochen und grob zerstampfen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr klein hacken. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zu einer groben Creme zerdrücken. Die Zwiebel schälen und klein hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, das Ei hineinschlagen, den Zitronensaft und Crème double untermischen, mit Pfeffer und Salz würzen. Alles zusammen gut verrühren und mit den Händen kleine Bällchen formen. Diese Bällchen in Paniermehl wälzen.

Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Thunfischbällchen darin von allen Seiten goldbraun braten.



hr1-DOLCE VITA

Veras Tipp: Zu den Bällchen passen Salat und das 24-Stunden-Topf-Brot. Wer etwas ganz Besonderes von den Spicebar-Gewürzen probieren möchte, würzt diese Bällchen mit gestoßenem Andaliman Pfeffer. Dieser wilde Pfeffer mit Zitronenaroma führt zu einem führt zu einem besonderen Geschmackserlebnis.