

SPORT & ERNÄHRUNG

THUNFISCHFRIKADELLEN MIT FRUCHTIGEM GURKEN-ORANGEN-SALAT 1/2



FOOD FACTS

Lust auf eine protein- und vitaminreiche Mahlzeit? Hier ein paar Gründe, warum Du Dir unser Rezept nicht entgehen lassen solltest:

- ◆ Der cholesterinarme Thunfisch liefert Dir Protein, Vitamin B und Omega-3-Fettsäuren.
- ◆ Kein Lebensmittel weist einen so hohen Gehalt an Quercetin auf wie Kapern. Dieses Flavonoid senkt den Cholesterinspiegel und hat eine antioxidative Wirkung. Zudem sind Kapern reich an Vitaminen, Mineralstoffen und ätherischen Ölen.
- ◆ Orangen sind durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt gut fürs Immunsystem, die Haut und die Wundheilung.
- ◆ Die ursprünglich aus Mittelasien stammenden Schalotten enthalten sehr viele Ballaststoffe und ätherische Öle. Sie stärken somit die Darmflora und haben sogar weine antibiotische Wirkung.
- ◆ Salatgurken sättigen und haben wenige Kalorien.

SPORT & ERNÄHRUNG

THUNFISCHFRIKADELLEN MIT FRUCHTIGEM GURKEN-ORANGEN-SALAT 2/2



Allgemein

30 Minuten Zubereitungszeit

550 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

4 Dosen	Thunfisch
4	kleine Zucchini
4	Schalotten
12	Kapern
4	Eier
1 EL	Rapsöl zum Anbraten
3	Orangen
1	Salatgurke
2	kleine Römersalatherzen
1 EL	weißer Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
3 Stiele	Estragon
	Salz, Pfeffer

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

- 1 Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zucchini fein raspeln und zusammen mit dem Thunfisch in ein Küchentuch geben und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
- 2 Geschälte Schalotten und Kapern klein hacken.
- 3 Thunfisch mit Zucchini, Schalotten, Kapern, Eiern, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und zu einer Masse verrühren. Aus der Masse Frikadellen formen.
- 4 Rapsöl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Frikadellen hineingeben und 10 Minuten braten. Nach 5 Minuten einmal wenden.
- 5 Für den Salat die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 6 Die Gurke schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 7 Den Estragon waschen und in grobe Stücke hacken. Mit den Gurken, Orangen und dem Salat in eine Schüssel geben und vermischen.
- 8 Für die Salatsoße den Essig mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße unter den Salat mischen.
- 9 Den Salat mit den gebratenen Frikadellen anrichten und servieren.