

ZUTATEN

🍴 4 PORTIONEN

🕒 19 MIN

1 Glas Garden Gourmet Thun-Visch
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
1 TL gehackter Ingwer
1 EL gehackter Koriander
1 TL Limettenabrieb
1/2 TL Chiliflocken
2 TL vegane Fischsauce
1 Ei
2 EL Semmelbrösel
2 EL Sesamöl
Etwas Salz
Etwas Pfeffer

Lust auf ein asiatisches Gericht, was man in nur wenigen Minuten zaubern kann? Probiere unsere leckeren vegetarischen Thun-Visch Frikadellen.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Zutaten

Die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Vorbereitung Thun-Visch

Garden Gourmet Thun-Visch in einer Schüssel fein auseinanderzupfen. Knoblauch, Frühlingszwiebel, Ingwer, Koriander, Limettenabrieb, Chiliflocken, vegane Fischsauce, Ei und Semmelbrösel dazugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse kurz ruhen lassen und 8 Frikadellen formen.

3. Zubereitung Frikadellen

In einer Pfanne Sesamöl heiß werden lassen. Die Frikadellen bei mittlerer Wärmezufuhr von beiden Seiten goldbraun braten.

TIPPS

Gleichmäßige Vermengung

Stelle sicher, dass alle Zutaten gut miteinander vermischt sind, um eine gleichmäßige Konsistenz der Frikadellenmasse zu erreichen.

Ruhezeit der Masse

Lasse die Masse kurz ruhen, damit sich die Aromen gut entfalten können.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**