

Thunfisch-Zucchini Laibchen

Rezept/Inspiration/Foto: Markus Leingruber, ©Spezialithek

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 12 Stück (für 2 Personen)

Zutaten:	Einheit
Thunfisch im eignen Saft	1 Dose (160g)
Zucchini (klein bis mittelgroß)	Ca.150g
Frischkäse (Aufstrich) oder Topfen fein/cremig	2 Esslöffel
Eier Größe M	2 Stück
Haferflocken (fein)	50g
Käse gerieben oder Parmesan gerieben	100g
Semmelbrösel (bei Bedarf)	3 Esslöffel
Gartenkräuter frisch oder getrocknete Kräuter	3 Esslöffel
Olivenöl zum Ausbacken in der Pfanne	3 Esslöffel
Salz, Zitronensaft	
Sauerrahm, Kräuter und Knoblauch (nach Belieben)	1/2 Becher



Markus Leingruber www.spezialithek.at

- 1) Thunfisch im Sieb abgießen und mit Löffel ausdrücken und in Rührschüssel geben.
- 2) Zucchini fein raspeln/hobeln, gut salzen und vermengen. Das Wasser setzt sich ab. Zucchini im Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken und mit Thunfisch in der Rührschüssel vermengen.
- 3) Frischkäseaufstrich oder Topfen, Eier, Haferflocken, geriebenen Käse begeben, mit Salz und Kräutern würzen und mit Löffel gut vermengen. Sollte die Masse zu flüssig sein nach Bedarf Semmelbrösel begeben und unterrühren. Ein paar Minuten kalt stellen.
- 4) Pfanne mit Olivenöl erhitzen
- 5) In der Zwischenzeit (mit nassen Händen) kleine Laibchen formen und in die Pfanne mit Olivenöl geben.
- 6) Laibchen bei mittlerer Hitze beidseitig knusprig anbraten.
- 7) Sauerrahm mit Salz und Kräutern, ggfs. mit Knoblauch zu einer cremigen Sauce glattrühren.
- 8) Laibchen mit Schnittlauch oder anderen Gartenkräutern, gebratenen Zuccinischeiben und Sauerrahmdip anrichten.

Gutes Gelingen wünscht Markus LEINGRUBER

Genussmomente- GANZ NACH DEINEM GESCHMACK!

www.spezialithek.at