



Bouletten aus Thunfisch und Sellerie



Nährwerte

gesamt (reicht für 10 Bouletten)

381,8 kcal / 27,9g KH / 40,1g E / 13,8g F

1 Boulette

38,2 kcal / 2,8g KH / 4g E / 1,4g F

Zutaten

- 1 Schalotte
- 150g Knollensellerie
- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- 2 EL Paniermehl
- 1 geh. EL Flohsamenschalen
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

15 Minuten

Koch-/Backzeit

10 Minuten

Zubereitung

1. Flohsamenschalen mit 150ml Wasser verrühren und quellen lassen
2. Schalotte in kleine Würfel schneiden
3. Thunfisch gut ausdrücken, sodass kaum Flüssigkeit übrig bleibt
4. Sellerie schälen und fein reiben
5. Alles in einer Schüssel vermengen und zu einer Masse kneten
6. 10 gleichgroße Bouletten formen
7. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl von allen Seiten anbraten

Tipp: Schmeckt prima, wenn es abgekühlt ist. Ich esse es gerne auf einer Scheibe Knäckebrötchen mit körnigem Hüttenkäse.