



## Fischfrikadellen

Für 2 Personen

### Zutaten:

1 Dose Thunfisch aus der Dose, im eigenen Saft

1 kleine Schalotte Zwiebeln gehackt

1 Ei

30 g Haferflocken, instant

Kräutersalz und Pfeffer

1 TL Albaöl Raps

### Zubereitung:

Thunfisch mit der gehackten Schalotte, Ei, Haferflocken, Kräutersalz und Pfeffer gut verkneten und zu einer Frikadelle formen. In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Frikadelle gut durchgaren.