

## ZUTATEN

- 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.

### 4. Tipp

Tipp: Für eine vegane Variante Ei-Ersatz verwenden.  
Für mehr Schärfe, Chiliflocken durch 1 TL Sambal Oelek ersetzen.

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