



Thunfischfrikadellen mit Kartoffelwedges und Gurkensalat

Kartoffelwedges:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Bratkartoffelgewürz (z.B. von Just Spices), alternativ Gewürzmischung aus: Bockshornkleesaat gemahlen, Senfmehl, Knoblauch, Paprikapulver rosenscharf, Zwiebelraspeln, Muskatnuss, Koriander gemahlen, einen Hauch Fenchel und Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 200°C Umluft oder 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, gut abtrocknen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel oder direkt auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermengen. Anschließend etwa 30 Minuten backen, davon die letzten 3-5 Minuten optional mit Grillfunktion.

Thunfischfrikadellen:

- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
- 3 Eier
- 3 EL Haferflocken + evtl. 1 EL Speisestärke
- 1 ½ TL Senf
- 1 kleiner Bund frischen Schnittlauch oder 3-5 Frühlingszwiebeln
- 2-3 TL Gewürzmischung aus: Zwiebelraspeln, Knoblauchraspeln, geräuchertes Paprikapulver, Paprikapulver edelsüß, Senfmehl, Macisblüte gemahlen, Bohnenkraut gerebelt, Koriander gemahlen, Lorbeerblätter gemahlen, Petersilie gerebelt
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss Maggi, alternativ Worcestersauce

Den Aufguss des Thunfischs sehr gut ausdrücken, sodass der Thunfisch trocken ist. Den Thunfisch gemeinsam mit den Eiern, Haferflocken, Schnittlauch und den Gewürzen in eine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel zerdrücken und gut durchmengen. Anschließend mit

den Händen kleine Bällchen formen und diese leicht flach drücken. Die Frikadellen bei mittlerer Hitze in etwas Fett von beiden Seiten je ca. 3-5 Minuten goldbraun ausbacken.

Gurkensalat:

- 2 Gurken
- 1 Bund Dill
- 2 EL Condimento Balsamico Bianco, alternativ Weißweinessig
- 1 gehäufter TL Honigsenf (z.B. von MAILLE)
- 2 TL Blütenhonig, alternativ Zucker oder Agavendicksaft
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL Sahne, alternativ Crème Fraîche
- ½ - 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Schuss Maggi, alternativ 1 Prise MSG

Gurken schälen und in dünne Scheiben hobeln. Dill entstielen und fein hacken. In einer großen Schüssel alle restlichen Zutaten für die Salatsauce zu einer Emulsion zusammenrühren, dann den Dill und die Gurken dazugeben und alles miteinander verrühren.

Außerdem:

- Ketchup
- Optional: Mayonnaise oder Zaziki