

Thunfischlaibchen mit Ricotta und Peperoni

Hauptspeise

Fischgerichte

Gebackenes

Hausmannskost

Sommer

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Die gewaschenen, ungeschnittenen Paprika im Backofen 30 Minuten bei 240 °C backen, hin und wieder wenden, damit die Schale gleichmäßig geröstet wird. Die ausgekühlten Paprika entkernen, schälen, in Stücke schneiden und mit einem Dressing aus klein gehackter Petersilie, in Scheiben geschnittenem Knoblauch, ein wenig Öl und Salz marinieren. Die Oliven darunter mischen.

Während die Paprika im Backofen sind, den Thunfisch abtropfen lassen und zusammen mit dem Ricotta, dem Parmesan, dem Ei, reichlich klein gehackter Petersilie, ein wenig Paniermehl sowie Salz und Pfeffer zum Würzen in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Aus der Masse kleine, flache Laibchen formen, diese leicht im Paniermehl wälzen und anschließend in siedend heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Zusammen mit den Paprikaschoten servieren und genießen.



Zutaten

2 x 160 g Rio Mare Thunfisch

in Olivenöl

150 g frischer Ricotta

2 EL geriebener Parmesan

1 Bund Petersilie

1 Ei

Paniermehl

Olivenöl

2 Paprika (gelb und rot)

eine Handvoll schwarze

Oliven

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer