

Überbackene Thunfisch Taler



50g Thunfisch in Eigensaft leicht abgetropft

1 EL Quark 0,3%

1 TL Mehl

1 EL Paniermehl

Alles gut vermengen, würzen und zwei platte Taler daraus formen. Auf ein Backblech legen, jeweils mit einem halben EL Frischkäse bestreichen, würzen und 5g Streukäse drauf. Dann 15 min überbacken

Wahlweise Salat oder Pfannengemüse dazu.

Rezept von Tanja M.