

SENEGAL FISCHBÄLLCHEN



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 8 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.30

Nährwert pro Rezept ohne Sauce

450 Kcal, 30 g Fett, 17 g KH

Zutaten

150 g gemischter Fisch, gehackt

40 g Kochbanane, gehackt

15 g Zitronengras, zerdrücken

10 g Erdnüsse, gehackt

15 g Ei

3 g RedLine Senegal

1

alles vermischen

kleine Kugeln formen

im Ofen oder in der Pfanne braten

Tipp

Servieren mit einer RL Dip Mischung