

Croquetas de Atun

Zutaten:

500 g frischer Tunfisch
1 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch
2 Eier
200 ml Milch
30 g Mehl
30 g Semmelbrösel
1 Zitrone
Bund Petersilie
Muskatnuss und Salz zum Würzen
30 g Butter
Olivenöl

Den Tunfisch (am besten Filets) in viel kochendem Salzwasser 8 bis 10 Minuten sieden. Abtrocknen und in einem Mixer pürieren. Die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein würfeln und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen bis sie glasig werden. Das Fischpüree mit dem Saft einer halben Zitrone, gehackter Petersilie, einer Prise Salz und Muskatnuss würzen und alles gut vermischen.

Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, bei niedriger Hitze das Mehl unter ständigem Rühren hinzu geben. Milch langsam hinzugeben und weiter köcheln lassen bis eine Cremige Sauce entstanden ist. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit der Fischmasse vorsichtig vermengen. Danach können die Croaquetas de Atun geformt werden. Jetzt alles erkalten lassen.

Die Krokette dann in Ei und Semmelbrösel panieren und in siedendem Öl schwimmend ausbacken bis sie goldgelb sind.



Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen.

Alle Informationen zur Isla bonita La Palma, Urlaub und Tauchen finden sie auf der Homepage

<http://www.4dive.org>