

Fischburger Mediterran

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 6.25

Nährwert pro Rezept

426 Kcal, 7 g Fett, 50 g KH

Zutaten

150 g Doradenfilet, gehackt

100 g Toastbrot, gerieben

10 g Frühlingszwiebeln, gehackt

5 g Zitronenabrieb

1 g Fenchel, gehackt

70 g Eier

2 g Einsfüralles (RL Gewürz)

1

alles gut vermischen, braten