

Kalbfleisch-Spiessli mit Thonsauce

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min. Ergibt ca. 24 Stück

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte vorwärmen.

- 300 g **gehacktes Kalbfleisch**
- 1 Scheibe **Toastbrot**, ohne Rinde, eingeweicht, gut ausgedrückt
- 1 **frisches Ei**
- 2 Esslöffel **Kapern**, abgetropft, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- ½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles in einer Schüssel sehr gut mischen, mit nassen Händen ca. 24 Würstchen formen

Olivenöl zum Braten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Würstchen portionenweise ca. 5 Min. braten, an Zahnstocher stecken, warm stellen

Thonsauce

- 1 Dose **Thon im Salzwasser** (ca. 200 g), abgetropft, zerzupft
 - 3 Esslöffel **Olivenöl-Mayonnaise** oder Mayonnaise
- fein pürieren, zu den Spiessli servieren

Pro Person: 25 g Fett, 26 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 1443 kJ (345 kcal)

