WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bärlauch-Putenhackfleischfrikadellen

Zutaten (für 4 Personen):

700 g Putenhackfleisch
2 Zwiebeln
2 Eier
2 EL Parmesan
50 g Mehl
Salz und Pfeffer
50 g Bärlauch
3 EL Butterschmalz
800 g Kartoffeln
1 Kohlrabi
2 Möhren
250 g Spargel
75 ml Rapsöl
50 ml Balsamico
1 EL Zucker
1 Bund Radieschen



Nährwerte:

Pro Portion ca. 837 kcal, 44 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bärlauch-Putenhackfleischfrikadellen

Zubereitung:

1. Als erstes die Zwiebel schälen und anschließend kleinschneiden. Dann zusammen mit Putenhackfleisch, Eiern, Parmesan, Mehl, etwas Salz und Pfeffer und ¾ des Bärlauchs verkneten.



2. Aus der Masse Frikadellen formen und in Butterschmalz goldbraun ausbacken.



3. Nebenbei die Kartoffeln garen und pellen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bärlauch-Putenhackfleischfrikadellen



4. Jetzt Kohlrabi, Möhren und Spargel waschen und kleinschneiden. Als erstes den Kohlrabi für 3 Minuten garen, dann die Möhren für weitere 3 Minuten dazugeben und zum Schluss mit Spargel für weitere 5 Minuten garen.



5. Für das Dressing die zweite Zwiebel schälen und kleinschneiden. Anschließend die Zwiebel mit Öl, Balsamico, Zucker, etwas Salz und Pfeffer und 40 ml Wasser verrühren.



Bärlauch-Putenhackfleischfrikadellen

6. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und danach die Radieschen waschen und einmal halbieren. Gekochtes Gemüse mit Kartoffeln, Radieschen und restlichem Bärlauch unterheben und ziehen lassen.



7. Die Putenhackfleischfrikadellen zusammen mit dem bunten Kartoffelsalat anrichten und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bärlauch-Putenhackfleischfrikadellen



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**