



Putenhackfleischfrikadellen mit Spargel

Zutaten

(für 4 Personen):

500 g Putenhackfleisch
1 EL Senf
1 EL Tomatenmark
1 Ei
2 EL Paniermehl
1 TL Paprika edelsüß
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
500 g grüner Spargel
500 g weißer Spargel
300 g Sauce Hollandaise
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 777 kcal, 30 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten



Putenhackfleischfrikadellen mit Spargel

Zubereitung:

1. Putenhackfleisch, Senf, Tomatenmark, Ei, Paniermehl, Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer vermengen und gut durchkneten. Kleine Bällchen daraus formen...



2. ...in dem Öl von allen Seiten...



3. ...circa 7 bis 10 Minuten anbraten. Im Backofen bei 80 Grad warmhalten.





Putenhackfleischfrikadellen mit Spargel

4. Weißen Spargel schälen, holzige Enden entfernen. Grünen Spargel unten schälen und holzige Enden entfernen. Weißen und grünen Spargel in dem Bratfett circa 10 Minuten anbraten.



5. Sauce Hollandaise und 50 ml Wasser dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.



6. Petersilie hacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Putenhackfleischfrikadellen aus dem Ofen holen, mit dem Spargel



Putenhackfleischfrikadellen mit Spargel

anrichten und genießen.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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-gefluegel.de