WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleischfrikadellen mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Putenhackfleisch
1 Zwiebel
80 g Paniermehl
125 g Schmand
1 Ei
1 EL Senf
1 EL Worcestersauce
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
700 g Kartoffeln
4 Kohlrabi
2 EL Butter
2 EL Mehl
200 ml Milch
1 TL Muskat



Nährwerte:

Pro Portion ca. 643 kcal, 29 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

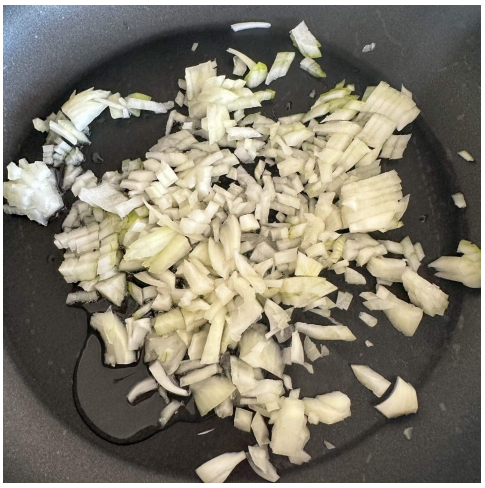
WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleischfrikadellen mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen, fein würfeln, in 1 EL Öl glasig anschwitzen und etwas abkühlen lassen.



2. Dann das Putenhackfleisch mit Zwiebel, Paniermehl, Schmand, Ei, Senf, Worchestersauce und Salz und Pfeffer mischen.



3. Die Putenhackfleischmasse zu Frikadellen formen und in 2 EL Öl von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Anschließend bei kleiner Hitze weiterbraten. Nebenbei die Kartoffeln und die Kohlrabi kochen.

Putenhackfleischfrikadellen mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln



4. Jetzt die Butter schmelzen und das Mehl einrühren.



5. Dann mit der Milch zu einer cremigen Sauce verrühren.



Putenhackfleischfrikadellen mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln

6. Jetzt die gekochten Kohlrabi unterheben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Zum Schluss die Putenhacklfeischfrikadellen mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln anrichten und mit Petersilie genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleischfrikadellen mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln



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**