

Mit Hähnchenhackfleisch gefüllte Schmorgurken

Zutaten

(für 4 Personen):

- 400 g Hähnchenhackfleisch
- 30 g Paniermehl
- 1 Ei
- 1 EL Paprika edelsüß
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer
- 2 Salatgurken
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Frischkäse
- 1 Bund Dill
- 1 Zitrone



Nährwerte:

Pro Portion ca. 438 kcal, 31 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

Mit Hähnchenhackfleisch gefüllte Schmorgurken

Zubereitung:

1. Zuerst Hähnchenhackfleisch, Paniermehl, Ei, Paprikapulver, Senf und etwas Salz und Pfeffer verkneten.



2. Dann die Gurken schälen, vierteln, aushöhlen und mit der Hähnchenhackfleischmasse befüllen.



3. Jetzt die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen.



Mit Hähnchenhackfleisch gefüllte Schmorgurken

4. Mit Sahne, Brühe und Frischkäse 5 Minuten köcheln lassen.



5. Mit Salz, Pfeffer, Dill und Zitronensaft abschmecken.



6. Als nächstes die Sauce über die Gurken geben und alles für circa 30 bis 35 Minuten bei 180 Grad im Ofen schmoren.



7. Zum Schluss die Schmorgurken mit Hähnchenhackfleisch anrichten und

Mit Hähnchenhackfleisch gefüllte Schmorgurken

schmecken lassen!



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**