



Geflügelfrikadellen mit Kohlrabi und Erbsen



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden und ca. 10 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Danach im Mixer fein pürieren, in eine große Schale geben und Flüssigkeit großzügig auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Die Erbsen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Hähnchenbrust in Würfel schneiden und zusammen mit den Knoblauch- und Zwiebelwürfeln, dem Frischkäse, Zitronensaft, Senf und Schnittlauch im Mixer grob pürieren.
3. Die Masse zusammen mit dem Ei und den Erbsen zum Kohlrabi-püree geben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und gut vermengen.
4. Anschließend Frikadellen formen, das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von jeder Seite ca. 5 Minuten anbraten, bis sie eine leichte Bräune angenommen haben. Alternativ bei 200°C im Backofen ca. 20 Minuten backen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 175 g Hähnchenbrust
- 125 g Erbsen, Konserve
- 100 g Kohlrabi
- 60 g Frischkäse 10 % Fett
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Rapsöl
- 1 Zwiebel (ca. 90 g)
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 2 EL Schnittlauch, gehackt
- 1 Ei
- 1 EL Zitronensaft
- Salz / Pfeffer
- Muskatnuss



492
Kalorien



22 g
Kohlenhydrate



13 g
Fett



68 g
Eiweiß



12 g
Ballaststoffe