



Putenfrikadellen mit buntem Gemüse

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg gemischtes Gemüse (Kohlrabi, gelbe Paprika, Broccoli)
2 unbehandelte Zitronen
1 Bund frische Petersilie
1 1/2 l Gemüsebrühe
4 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
600 g Putenschnitzel
2 Schalotten
2 TL scharfer Senf
4 Eigelb
4-6 EL Semmelbrösel
100 g Kerrygold Original Cheddar Vintage, gewürfelt
4 EL Öl

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Kohlrabi halbieren und in Scheiben schneiden, Paprika würfeln und Broccoli in kleine Röschen teilen. Zitronen heiß abwaschen und etwas Schale fein abreiben. Den Rest der Zitronen in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein hacken.

In einem Topf Brühe, Zitronenscheiben, Petersilienstiele, Lorbeerblätter, 1 EL Salz und etwas Pfeffer zum Kochen bringen. Das Gemüse in den Sud geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10-15 Minuten bissfest garen. Danach warm stellen.

In der Zwischenzeit die Schnitzel im elektrischen Zerhacker zerkleinern. Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Putenfleisch, Senf, Schalotten, Zitronenschale, Petersilie, Eigelbe und Semmelbrösel gut miteinander vermengen. Gut Salzen und Pfeffern.

Aus dem Fleischteig eine Frikadelle formen, eine Mulde hineindrücken, den Käsewürfel hineingeben und wieder zu einer Frikadelle formen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-6 Minuten goldbraun braten.

Das Gemüse aus dem Sud heben, gut abtropfen lassen und mit den Frikadellen auf einem Teller anrichten.

Nährwertangabe:

Pro Person ca. 522 kcal / 2191 kJ, Fett 23 g, Kohlenhydrate 21 g, Eiweiß 56 g.