Geflügelfrikadellen mit Zitronen-Dip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustschnitzel	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Toastbrot	3 Scheiben
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, weiß	
Paprika, edelsüß	1 TL
Paniermehl	3 EL
Öl	2 EL
Zitronen	1 St.
saure Sahne	100 g
Joghurt, natur	100 g
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne, feine Reibe, Pürierstab

1. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, sehr fein würfeln oder pürieren. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Toastbrot in warmem Wasser einweichen, ausdrücken und in einer Schüssel mit Putenmasse, Zwiebel und Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Aus der Masse ca. 5 cm große Frikadellen formen, auf einem Teller Paniermehl verteilen und darin wenden.

3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Geflügelfrikadellen darin ca. 5–7 Min. anbraten.

4. Währenddessen Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel saure Sahne, Joghurt und Zitronenschale miteinander verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitronen-Dip mit Geflügelfrikadellen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	460 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g