

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 gemahlen | |
| 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, SILVERCREST Stabmixer/ 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 |