

Putenfrikadellen

Gusseiserne Pfanne



leicht, schnell & einfach

by Britta

Britta Tegtmeier

Britta.Tegtmeier@web.de

0174/1834114

- 1 Lauchzwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 2 Stängel Petersilie
- 3 Putenbrustfilets, jeweils 150 g
- 1 Ei
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL mittelscharfer Senf
- Salz, P

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen und kleiner zupfen.

Lauchzwiebeln, Paprika und Petersilie in den Mixtopf füllen und 5-7 Sekunden / Stufe 5 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen.

Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und ca. 15 Sekunden / Stufe 3 zerkleinern.

Ei, Haferflocken, Senf, Gewürze und das zerkleinerte Gemüse hinzufügen und 30 Sekunden / Linkslauf / Stufe 1 vermischen.

Aus der Masse 5 Frikadellen formen und in die heiße Pfanne geben. Von beiden Seiten anbraten bis die Frikadellen gar sind.

Guten Appetit!