

Hähnchenfrikadellen mit Kartoffel-Möhren-Rösti

Das Rezept ist für 2 Pers. p.Pers. 5 SmartPoint Punkte

Zutaten:

400 g Kartoffeln, mittelgroße

2 Zwiebel

2 Möhren

300 g Hähnchenbrustfilet, als Tatar verarbeitet

1 Ei

1 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer, Kucharek (polnisches Gewürz) Muskatnuss

Zubereitung:

Das Geflügelhack mit einem Ei, den Semmelbrösel, einer gehackten Zwiebel, Salz, Pfeffer und Kucharek herzhaft würzen.

Daraus 6 Frikadellen formen und auf den leicht gefetteten großen Ofenzauberer legen.

Jetzt den Backofen auf 230 Grad O/U Hitze vorheizen.

Dann mit dem Gemüsespiralschneider die Kartoffeln, die Möhren und die Zwiebel zu Spiralen schneiden.

Diese in die große Nixe geben, mit etwas Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kucharek würzen und zu Röstis auf den großen Ofenzauberer geben.

Mit der feinen Microplanereibe auf jeden Rösti noch etwas Parmesan reiben und dann aufs untere Rost in den Backofen geben.

Ca. 30-35 Min, je nach Bräunungswunsch fertig backen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺