

Zutaten – für 1 Person

- 250g Karotten
- 50g Lauchzwiebel
- 1 EL. Essig
- 1 EL. Rapsöl
- 1 TL. Honig
- Petersilie
- 1 Vollkornbrötchen
- 50g Champignons
- 150g Geflügelhackfleisch
- Jodsalz
- Pfeffer



Symbolfoto

Geflügelfrikadellen mit Karottensalat

Die Karotten schälen und in Salzwasser bissfest garen. Leicht abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel waschen und Putzen und in feine Ringe schneiden. Aus Salz, Pfeffer, Essig, Öl und Honig eine Marinade mischen und über die Karotten geben.

Vollkornbrötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Champignons putzen und bürsten und fein würfeln. Hackfleisch mit Ei, Petersilie, Champignons und dem Brötchen gut verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen daraus formen.

In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten.



Tipp: Der Salat schmeckt am besten, wenn Sie ihn eine Weile ziehen lassen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 572 g	496 Kilokalorien	43,9 g (35,8%)	39,3g (31,5%)	17,7 g (31,5%)	12,6 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
561 µg	39 mg	182 mg	5,11 mg	66,3 mg	1,52 g	3,21 g