

Rezept

Putenfrikadellen mit Spinatsalat

Ein Rezept von Putenfrikadellen mit Spinatsalat, am 17.06.2024

Zutaten

Für die Frikadellen:

1	Zwiebel	50 g	Parmesan
300 g	Putenhackfleisch (ersatzweise Hähnchen-, Schweine- oder Rinderhackfleisch)	1	Ei (M)
1/2 TL	Salz	1 TL	Paprikapulver
		2 EL	Olivenöl

Für den Salat:

125 g	junger Blattspinat (ersatzweise Pflücksalat)	100 g	Fetakäse
3 EL	Zitronensaft	3 EL	Olivenöl
	Salz		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 51 g F, 50 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Für die Frikadellen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben. Das Putenhackfleisch mit Zwiebel, Parmesan und Ei verkneten. Mit Paprikapulver und Salz würzen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen 6 - 8 Frikadellen formen. Den Backofen auf 80° vorheizen.
2. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Frikadellen darin von jeder Seite ca. 6 Min. braten. Sollten sie zu schnell bräunen, den Herd etwas herunterschalten. Die fertigen Frikadellen aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.
3. In der Zwischenzeit für den Salat den Spinat waschen und abtropfen lassen oder trocken schleudern. Den Spinat dann verlesen und grobe Stiele entfernen. Die Spinatblätter in eine Salatschüssel geben und den Fetakäse darüberbröseln. Zitronensaft und Olivenöl verquirlen. Das Dressing mit Salz abschmecken und unter den Salat mischen. Den Spinatsalat mit den Frikadellen auf zwei Tellern anrichten und servieren.