



Rote Beete - Hähnchen - Frikadellen

Zutaten:

400gr. Hähnchenfleisch, 40gr. Paniermehl, 250gr. rote Beete, 1 Ei, 15gr. Parmesan, 1TL Minze, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer und Paprika

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch und die rote Beete in der Küchenmaschine zu gehacktem verarbeiten. Wer keine Küchenmaschine hat, lässt sich beim Metzger Hähnchengehacktes geben.

Paniermehl, Ei, Parmesan, gehackte Zwiebel, Minze und die Gewürze unter die Mischung heben.

Aus der Masse Frikadellen formen und auf den großen Ofenzauberer geben.

Backofen auf 230Grad Ober-/Unterhitze stellen und die Frikadellen darin fertig backen.

Als Beilage habe ich Süßkartoffeln und Zucchini auf den kleinen Ofenzauberer gemacht.

Guten Appetit wünscht:

Anja Riehm-Pröpper

Selbstständige Direktorin

Pampered Chef ®

0163/560 35 36