

PUTENHACKRÖLLCHEN MIT MÖHRENPÜREE

Kategorie: ABENDESSEN FLEISCH MITTAGESSEN



Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Putenhack
- 1 Stück Ei
- 1.5 Stängel Petersilie (glatt)
- 1 Esslöffel Flohsamenschalen
- 0.5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 300 g Möhre
- 1.5 Esslöffel Sahne
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Petersilie fein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit dem Ei, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und Flohsamenschalen vermischen. Mindestens 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. Die Möhren gut abtropfen lassen, fein pürieren und mit der Sahne verfeinern. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und warm halten.

Aus dem Putenhack vier gleichmäßige Röllchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Röllchen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, die Hitze reduzieren und fertig braten. Mit dem Möhrenpüree anrichten.