

Geflügelhacksteak mit pikantem Eiernudelsalat und buntem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

600 g Geflügelfleisch, 1 Ei, 0,1 l Sahne, 2 Brötchen, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat, 240 g Eiernudeln, 200 g gemischtes, buntes Gartengemüse, 2 El. Kräuteressig, 2 El. Rapsöl .

Zubereitung:

Die Brötchen mit der Sahne übergießen und weichen lassen, dann mit dem Geflügelfleisch, Ei, Petersilie und Gewürzen gut vermengen, alles durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen und Handteller große Hacksteaks formen. In der Pfanne behutsam, saftig braten.

Nudeln al dente / bissfest garen und kalt abbrausen. Das Gemüse in gefällige Form schneiden und unter die Nudeln mischen. Mit dem Essig, Öl und Gewürzen zu einem pikanten Salat abschmecken.

P.S.

Abwechslung für die Frikadelle kann man auch mit anderen Gewürzen, wie Curry, Paprika, Nüssen oder auch fein geschnittenem Obst usw. erreichen. Ein pikanter Dip aus Joghurt, Schmand, Kräuter und Gemüse ergänzt ideal das zarte Fleischkühlein.