



Poulet-Spargel-Tätschli

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

ERGIBT 12 TÄTSCHLI

500 g dünne grüne Spargeln

1 Zwiebel

1 Peperoncino

600 g Poulethackfleisch

3 EL Paniermehl

1 EL milder Curry

1 Ei

Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

1. Spargeln im unteren Drittel schälen. Enden frisch anschneiden. Spargelköpfchen ca. 5 cm lang wegschneiden und beiseitestellen. Spargelstiele in 5 mm breite Stücke schneiden. Zwiebel hacken. Peperoncino längs halbieren, entkernen. Peperoncino in Streifen schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Fleisch, Paniermehl, Curry und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargelstiele, Peperoncino und Zwiebel in der Hälfte des Öls ca. 5 Minuten braten. Zur Fleischmasse geben und gut mischen. Aus der Masse mit angeetzten Händen Tätschli formen, diese leicht flach drücken. Je 2-3 beiseitegestellte Spargelspitzen auf die Tätschli verteilen und leicht eindrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit restlichem Öl beträufeln und in der Ofenmitte 15-20 Minuten braten. Dazu passt Kartoffelstock oder Salat.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

+ ca. 20 Minuten braten

Pro Person ca. 37 g Eiweiss, 18 g Fett,

9 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/350 kcal