



## Geflügelbrisoletten auf Rahmkohlrabi

### Zutaten für vier Personen

500 g Putenhackfleisch  
80 g Zwiebelwürfel  
je 40 g angeschwitzte rote und gelbe Paprikaschotenwürfel  
40 g gekochte rote Linsen  
60 g gehackter Spinat  
2 Eier  
2 EL Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
3 Salbeiblätter

300 g Kohlrabistäbchen  
60 g Zwiebelwürfel  
1 EL Öl  
100 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
1 Frühlingszwiebel  
120 g grüne Spargelspitzen  
8 Kirschtomaten  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 40 Minuten)

Putenhackfleisch mit Zwiebelwürfeln, angeschwitzten roten und gelben Paprikawürfeln, gekochten und gut abgetropften roten Linsen, gehacktem und blanchiertem Spinat sowie den Eiern gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Masse Brisoletten (ovale Pflanzler) formen, in heißem Olivenöl beidseitig anbraten, von großer Hitze zur Seite stellen und durchziehen lassen. Mit Salbei und Rosmarin aromatisieren.

Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig angehen lassen. Kohlrabistäbchen zugeben, kurz mit angehen lassen, mit Gemüsebrühe angießen und andünsten lassen. Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden und zugeben. Sahne ebenfalls zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Halbierte Kirschtomaten und blanchierte grüne Spargelspitzen in etwas heißem Öl kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi als Bett auf flachen Tellern anrichten, Brisoletten daraufsetzen und Kirschtomaten mit Spargelspitzen rundum mit anrichten.

**Dieses Gericht ist glutenfrei.**

### Nährwert pro Portion

413 kcal – 24 g Fett - 39 g Eiweiß – 10 g Kohlenhydrate – 0 BE