

Spitzkohlsalat mit Geflügelbällchen

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL zarte Vollkorn-Haferflocken
- 1 EL Magerquark
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 1 Messerspitze Zitronenschale
- 250 g Spitzkohl
- alternativ: Weißkohl
- 1 Möhre
- 1 Apfel
- 100 ml Buttermilch
- 2 TL Zitronensaft
- 3 Stängel Petersilie
- 2 EL Olivenöl

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Erst grob in Stücke schneiden, dann im Blitzhacker mittelfein zerkleinern. Mit Flocken und Quark in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronenschale würzen und gut mischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 10 Bällchen formen und abgedeckt kühl stellen.

Für den Salat die äußeren Blätter des Kohls und den harten Strunk entfernen. Die Blätter waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz bestreuen und mit den Händen leicht durchkneten.

Möhre putzen und schälen. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Beides auf der Gemüseribe grob raspeln und zum Spitzkohl geben. Buttermilch und Zitronensaft hinzufügen und alles gut mischen, den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter den Salat mischen.

Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Geflügelbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 8-10 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat anrichten. Nach Belieben mit weiteren Petersilienblättern garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen