

Haferflocken-Käse-Frikadellen mit Salat

Zutaten für die Frikadellen (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 200 g Haferflocken
- 100 g geriebener Käse
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 EL Rapsöl

Zwiebel pellen und in Würfel schneiden. Mit Haferflocken, Käse, Milch, Eiern und Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Anschließend mit den Händen aus der Masse Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen langsam braten, bis sie goldbraun sind.

Nährwerte für die Frikadellen (pro Portion):

circa 386 kcal, 20 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe, 2,8 BE

Zutaten für den Salat:

- 1 Eisbergsalat
- 175 g (aus der Dose, ohne Zuckerzusatz) Mandarin-Orangen
- 150 g fettarmer Joghurt
- 150 g saure Sahne
- 1 Zitrone
- nach Belieben: etwas Honig

Eisbergsalat zerteilen, waschen und trocken schleudern. Mandarin-Orangen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Zitrone auspressen. Aus Joghurt, saurer Sahne, Zitronensaft und nach Belieben etwas Abtropf-Saft sowie Honig ein Dressing zubereiten.

Anschließend die Mandarin-Orangenscheiben in das Dressing geben. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermengen und zu den Hafer-Käse-Frikadellen servieren.

Nährwerte für den Salat (pro Portion):

circa 129 kcal, 8 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe, 0,9 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
COPD
Diabetes
Metabolisches Syndrom
Nierensteine (Kalziumoxalat)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 15.02.2021

Koch/Köchin:

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