



Bei Kau- und
Schluckbeschwerden

geflügel-Farce

MIT
KARTOFFEL- UND
ERBSENBREI



Geflügel-Farce

MIT KARTOFFEL- UND ERBSENBREI

 6 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | www.kostkonform.de

Nährwerte / Portion: Energie 369kcal | Eiweiß 18,3g
Fett 17,2g | Ballaststoffe 3,69g | Kohlenhydrate 32g

ZUTATEN

Geflügel-Farce

250 g Hähnchenbrustfilet

375 ml Küchensahne, 15 % Fett

Jodsalz mit Fluorid

Pfeffer

Kräuter, Gewürze, nach Belieben

Kartoffelbrei

500 g Kartoffeln, mehligkochend

250 ml Milch, 3,5 % Fett

100 ml Sahne, 30 % Fett

30 g Butter

1 Msp. Muskatnuss, gerieben

Jodsalz mit Fluorid

Erbsenbrei

300 g Erbsen, frisch oder TK

50 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne, 30 % Fett

1 Msp. Muskatnuss, gerieben

Jodsalz mit Fluorid

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 | Alle Zutaten für die Geflügelfarce

im Blender oder Hochleistungsmixer fein pürieren. Die Masse in Terrinen oder Silikonformen füllen und im Backofen bei 75 °C garen. Während des Backens eine feuerfeste Form mit Wasser in den Ofen stellen.

Hinweis: Kräuter sehr fein zerkleinern.

Tip: Geeignete Kräuter sind z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch und viele mehr. Als Gewürze passen z.B. Paprikagewürz, Muskat oder Curry.

2 | Kartoffeln garen, pellen und stampfen.

3 | Milch, Butter und Sahne aufkochen, mit

Salz und frisch geriebener **Muskatnuss** abschmecken.

4 | Die Erbsen mit Gemüsebrühe und Sahne garen, fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

5 | Den Erbsenbrei mit den Gewürzen abschmecken. Je nach Geschmack kann ein Teil des Kartoffelbreis untergehoben werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen