

Hähnchen-Bällchen mit Reis und Tsatsiki



Zutaten für 12-15 Stk.

- 450 g Hähnchenbrust (TK)
 - 1 EL Haferflocken fein
 - **3 EL all in® PURE Protein Pulver**
 - 1-2 cm Ingwer, frisch (fein gehackt)
 - ½ Knoblauchzehe (optional)
 - 1 Zwiebel
 - 1 EL Sojasauce
 - 1 Prise Pfeffer
 - 1 Ei oder 2 Eiklar
-
- 50 g Reis
 - Salz
-
- 200 g griechischer Joghurt (2-5% Fett)
 - 200 g Gurke
 - ½ Knoblauchzehe (optional)
 - 1/2 TL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - Frische Kräuter (z.B. Petersilie)



Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die gefrorene Hähnchenbrust mixen, sodass Gehacktes entsteht.
3. Ingwer, Knoblauch (optional) und Zwiebel fein hacken.
4. Alle weiteren Zutaten des ersten Blocks miteinander vermengen und die Masse zu 12-15 kleinen Bällchen formen.
5. Die Bällchen anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech aufreihen. Diese für 10 Minuten backen, einmal wenden und für weitere 5 Minuten backen.
Alternative: Die Bällchen mit etwas Öl für 2 bis 3 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze anbraten.
6. Währenddessen den Reis in Salzwasser weichkochen.

7. Für das Tsatsiki die Gurke waschen, schälen, entkernen und fein reiben. Anschließend salzen und kühl stellen.
8. Die geriebene Gurke gut ausdrücken und mit Joghurt, Knoblauch, Olivenöl und Gewürze vermengen.
9. Alle Speisekomponenten auf einem Teller nebeneinander anrichten, mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion

Energie	460,0 kcal
Kohlenhydrate	20,0 g
Fett	12,0 g
Eiweiß	65,0 g

Tipp:

Um den Eiweißgehalt weiter zu steigern, können Sie einfach nach Belieben einen weiteren Tee- oder Esslöffel all in® PURE Protein Pulver hinzufügen.