

Kräuterkruste-Putenfrikadellen zum Frühstück mit cremiger Avocado-Limetten-Aioli

Proteinreiche Putenfrikadellen mit aromatischen Kräutern, dazu eine cremige Avocado-Aioli – ein blutzuckerfreundliches Frühstück, das lange satt hält.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 20 min

Portionen: 5

GL 0.6 / GI 28

Zutaten

lean protein, zero glycemic impact Bio-Putenhackfleisch

anti-inflammatory herb getrockneter Salbei

digestive support Fenchelsamen

aromatic herb getrockneter Thymian

may help regulate blood sugar Knoblauchpulver

adds savory depth Zwiebelpulver

for patties Meersalz

freshly ground preferred schwarzer Pfeffer

medium-chain triglycerides for cooking natives Kokosöl

low GI, high in healthy fats reife Avocado, zerdrückt

choose sugar-free variety Mayonnaise aus Avocadoöl

from half a lime frischer Limettensaft

fresh for aioli kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

for aioli Meersalz

warm spice gemahlener Kreuzkümmel

optional garnish frischer Schnittlauch, gehackt

optional serving suggestion, very low GI gemischter Blattsalat

Anleitung

Step 1

Vermische das Putenhackfleisch mit Salbei, Fenchelsamen, Thymian, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Meersalz und schwarzem Pfeffer in einer großen Schüssel. Verwende saubere Hände, um die Gewürze vorsichtig im Fleisch zu verteilen, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Achte darauf, die Mischung nicht zu stark zu bearbeiten.

Step 2

Teile die gewürzte Putenmischung in fünf gleiche Portionen von jeweils etwa 85 g. Forme jede Portion zu einer etwa 2 cm dicken Frikadelle und drücke mit dem Daumen eine leichte Mulde in die Mitte, damit sie beim Braten nicht aufwölbt.

Step 3

Erhitze das Kokosöl in einer großen gusseisernen oder beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze für 1-2 Minuten, bis es schimmert, aber nicht raucht. Das Öl sollte die Pfanne gleichmäßig bedecken, wenn du sie schwenkst.

Step 4

Lege die Putenfrikadellen vorsichtig in die erhitzte Pfanne und lasse zwischen jeder etwas Platz. Brate sie ungestört für 3-4 Minuten, bis die Unterseite eine goldbraune Kruste entwickelt hat und sich leicht von der Pfanne löst.

logifoodcoach.com/recipes/kraeuterkruste-putenfrikadellen-zum-fruehstueck-mit-cremiger-avocado-limetten-aioli

Step 5

Wende jede Frikadelle mit einem Pfannenwender und brate die zweite Seite weitere 3-4 Minuten, bis die Kerntemperatur 74°C erreicht und das Fleisch in der Mitte nicht mehr rosa ist. Auf einen Teller geben und 2 Minuten ruhen lassen.

Step 6

Während die Frikadellen braten, bereite die Aioli zu, indem du die zerdrückte Avocado, Avocadoöl-Mayonnaise, Limettensaft, gehackten Knoblauch, Meersalz und Kreuzkümmel in einer kleinen Schüssel vermischt. Rühre kräftig mit einer Gabel, bis alles glatt und cremig ist, und schmecke mit Gewürzen ab.

Step 7

Serviere jede Putenfrikadelle mit einem großzügigen Klecks Avocado-Limetten-Aioli und garniere mit frisch gehacktem Schnittlauch. Für optimale Blutzuckerkontrolle kombiniere mit einer Beilage aus gedünstetem Spinat oder einem kleinen gemischten Blattsalat mit Olivenöl und Essig.