



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Gefüllte Hähnchenschenkel

Ein traditionelles Lieblingsgericht. Dank Fibriya müssen wir auch darauf nicht verzichten 😊

Menge: 4 Portionen

187,0
kcal

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate

2,6 g Ballaststoffe

11,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 4 ganze Hähnchenschenkel
- Salz
- Pfeffer

Füllung:

- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Ein kleines Bund Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Olivenöl
- 4 Esslöffel Fibriya Universal Ballaststoffmix

Beilage:

- 1 mittelgroßer Kohlrabi
- 50 g Butter
- Salz
- 1 Mokkalöffel Muskatnuss

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Hähnchenschenkel wie gewohnt vorbereiten.
2. Für die Füllung die Zwiebel im Öl dünsten und die gehackte Petersilie dazugeben. Diese muss nicht mehr mitgebraten werden.
3. Die Eier verquirlen und Salz, Pfeffer sowie die Petersilien-Zwiebel-Mischung dazugeben. Zum Schluss den Ballaststoffmix einrühren. Die Masse sollte so dick sein, dass sie nicht herausläuft. Dann können die Schenkel gefüllt werden.
4. Bei 180 Grad etwa 30 Minuten abgedeckt mit Folie backen. Bei Bedarf ohne Folie weiterbräunen.
5. Den Kohlrabi in Salzwasser weich kochen und anschließend mit Butter und Muskatnuss pürieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	187,0 kcal	630,3 kcal
Energie	779,8 kJ	2628,0 kJ
Fett	14,4 g	48,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,8 g	16,3 g
Kohlenhydrate	1,2 g	4,1 g
– davon Zucker	1,1 g	3,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,2 g	4,0 g
Ballaststoffe	2,6 g	8,7 g
Eiweiß	11,2 g	37,7 g
Salz	0,5 g	1,7 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)