



BROTE UND BRÖTCHEN

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Mit Hähnchen gefüllte Brötchen

Gefüllte Brötchen aus einem weichen, gut formbaren Teig, die du mit fast jeder beliebigen Füllung zubereiten kannst. Der Teig hält die Füllung gut zusammen – probiere also ruhig verschiedene Varianten aus!

Menge: 3 gefüllte Brötchen

199,3
kcal

0,7 g verwertbare Kohlenhydrate

10,0 g Ballaststoffe

11,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 4 Eier
- 100 ml Zero-Mandeldrink
- 100 g saure Sahne
- 5 g Olivenöl
- 10 g Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 85 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Füllung:

- 300 g gekochte Hähnchenschenkel
- ein kleines Stück Zwiebel
- 10 g Olivenöl
- Salz, Pfeffer und weitere Gewürze nach Geschmack

Zum Bestreichen:

- 1 verquirltes Ei

Zum Formen:

- ca. 5 g Bambusfaser

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Entbeine die Hähnchenschenkel und zerkleinere das Fleisch. Brate die Zwiebel in 10 g Olivenöl an, gib das Hähnchenfleisch dazu und würze es nach Geschmack. Brate alles weiter und lasse es garen, bis das Fleisch weich ist.
2. Verrühre für den Teig die Eier mit dem Mandeldrink, der sauren Sahne und dem Olivenöl. Gib anschließend Backpulver, Salz und den Fibriya Universal Ballaststoffmix dazu. Verknete alles und lasse den Teig einige Minuten ruhen, damit die Ballaststoffe quellen können.
3. Nimm ein kleines Stück Teig für die Verzierung beiseite und teile den restlichen Teig in drei Portionen. Rolle die drei Teigstücke rund aus und lege sie jeweils in eine glatte kleine Schüssel, sodass der Teig über den Rand hängt. Fülle sie mit der Hähnchenfüllung und klappe die überstehenden Teigländer über die Füllung. Lege die gefüllten Teigstücke anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Forme aus dem beiseitegelegten Teig eine Verzierung und setze sie obenauf. Bestreiche alles mit dem verquirlten Ei.
4. Im auf 175 °C vorgeheizten Backofen etwa 40–45 Minuten backen, bis die Brötchen schön goldbraun sind.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	199,3 kcal	576,1 kcal
Energie	828,2 kJ	2393,4 kJ
Fett	14,3 g	41,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g	10,6 g
Kohlenhydrate	0,7 g	2,1 g
– davon Zucker	0,7 g	1,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,7 g	2,1 g
Ballaststoffe	10,0 g	28,8 g
Eiweiß	11,8 g	34,2 g
Salz	1,1 g	3,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)