

# Geflügel-Frikadellen

Zutaten für 12 Stück:

1 Bund Petersilie  
250 g Champignons  
540 g Geflügelhackfleisch  
1/2 Päckchen Zwiebelsuppe (Instantpulver)  
175 g Speisequark (20 % Fett)  
Salz  
Pfeffer  
4 TL Pflanzenöl



Petersilie fein hacken und Champignons in feine Würfel schneiden.  
Geflügelhackfleisch mit Zwiebelsuppenpulver, Petersilie, Champignonwürfel und Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer geräumigen beschichteten Pfanne erhitzen, 12 Frikadellen aus der Geflügelmasse formen und ca. 10 Minuten darin rundherum braten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
Garzeit: ca. 10 Minuten  
Pro Stück: 1,5 Points Weight Watchers

