



Genuss-Rezept

Fleischwurst-Pommes Rot Weiß

Zutaten für 4 Portionen

400	Gutfried Geflügel-Fleischwurst
1	Ei
60 g	Mehl
2 EL	Kokosöl

Weißer Soße:

50 g	Naturjoghurt
25 g	Fetakäse
1 EL	Mayonnaise
1 Bund	Schnittlauch
	Knoblauch nach Geschmack
	Meersalz & Pfeffer aus der Mühle

Rote Soße:

3	vollreife Tomaten
1	Zweig Rosmarin
1 EL	Mayonnaise
1 TL	flüssiger Honig
1 TL	rosa Pfeffer
	Meersalz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Die Fleischwurst in Pommes Frites Formen schneiden. Ei aufschlagen und verquirlen.

Fleischwurstpommes zuerst in Mehl dann in der Eiermasse wenden und ca. 4 Minuten in der Pfanne im heißen Kokosöl goldbraun braten.

Die Fleischwurst Pommes Frites wahlweise mit den Soßen servieren.

Weißer Soße:

Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, den Fetakäse mit der Gabel grob zerbröseln und mit Salz & Pfeffer würzen.

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Rote Soße:

Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren und die Haut entfernen. Mayonnaise, Honig, Rosmarinnadeln und rosa Pfeffer zusammen mit den Tomaten mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz & Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: keine Angaben

Pro Stück: Ca. 496 kcal, 19 g Eiweiß, 16g Kohlenhydrate, 40 g Fett