

# Keto Frikadellen

## Zutaten:

800g Hähnchenfilet  
200g Emmentaler gerieben  
2x Ei  
1x Zwiebel  
Salz  
Prise Pfeffer  
Prise Muskat  
1 TL Curry  
1 TL Paprika  
1 Knoblauchzehe  
Garten-Kräuter (TK oder frisch)



## Zubereitung:

Wer Zwiebeln und Knoblauch verwendet, sollte diese zuerst klein häckseln wie gewohnt.

Hähnchenfilet in 2-3cm Würfel schneiden und in den Mixtopf geben. Dann **2x 20 Sekunden** auf **Stufe 7** häckseln. In der Pause dazwischen mit dem Spatel alles nochmal runter schieben. Wenn die Konsistenz wie bei Hackfleisch erreicht ist, die restlichen Zutaten in den Mixtopf geben (Gewürze je nach Geschmack) und **2 Minuten auf Stufe 5** zu einer einheitlichen Masse verarbeiten. Aus dem Teig dann Frikadellen formen und in einer Pfanne gut durch-braten.

Fertig sind die leckeren Keto Frikadellen. Viel Spaß beim nachmachen...