

Bratwürste (fettarm) selbst gemacht

Zutaten

600g Hähnchenfleisch
1 Ei
Gewürze

Zubereitung

Hähnchenfleisch ganz klein kuttern.
Mit dem Ei und Gewürzen mischen und abschmecken.

Die Masse in Klarsichtfolie (oder Alufolie) fest formen, 10min in heißem Wasser garen (nicht kochen!).

Dann ab auf den Grill damit.

