



Hähnchenfrikadellen

★★★★★

Fleischeslust, Geflügelgerichte, Snacks

Vorbereitungszeit: 30 Min. **Kochzeit:** 20 Min. **Gesamtzeit:** 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 2 portion(en) / ca. 6 Stück **Quelle:**
malteotten.de

ZUTATEN

320 g Hähnchenbrustfilet(s) (bzw. fertiges Geflügelhackfleisch)

1 Chilischote(n)

1 Ei(er)

2 EL Paniermehl

2 Knoblauchzehe(n)

1 Zwiebel(n)

1 Karotte(n)

1 Stück(e) Ingwerwurzel, frische

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

NÄHRWERT

Calories: 319 kcal

Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

Das Hähnchenfleisch zum Hackfleisch im Fleischwolf durchdrehen (bzw. fertiges Hackfleisch) und in eine Schüssel geben. Die Chilischote würfeln und zum Hackfleisch geben. Das Ei und das Paniermehl untermischen. Die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Karotte schälen, fein hacken, die Ingwerwurzel schälen und fein reiben.

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Ingwer dazugeben und glasig schwitzen. Die Zwiebelmischung zum Hackfleisch geben und unterrühren, mit den Gewürzen kräftig abschmecken, je nach Geschmack mit Gewürzen nach eigenem Gusto erweitern. Aus der Masse portionsweise Frikadellen formen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfrikadellen darin anbraten.

Die Hähnchenfrikadellen kann man auch gut als Eiweiß-Rezept ohne Kohlenhydrate mit einer Tomatensoße essen.