



Apfel-Geflügelbällchen



Zutaten

• Zutaten für 10 Bällchen

- 3 Hühnerbrustfilets
- 2 Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- frische Petersilie
- 1 Ei
- 1 EL Semmelbrösel
- optional etwas Mehl
- Öl zum Braten

So bereitest du die Apfel-Geflügelbällchen zu

1. Zerkleinere zuerst das Hühnerbrustfilet mit Hilfe einer Küchenmaschine oder einem Fleischwolf.
2. Schäle den Apfel, reibe ihn fein und mische ihn mit dem Zitronensaft unter das Fleisch. Nun schälst du die Zwiebel, würfelst sie sehr klein und gibst sie zum Geflügel-Hackfleisch.
3. Gib außerdem die gehackte Petersilie, die Semmelbrösel und das Ei hinzu und verknete alles gut miteinander.
4. Forme kleine Bällchen aus dem Fleischteig, wer möchte kann sie noch mit mildem Currypulver würzen und / oder in etwas Mehl wälzen.



Zubereitung mit dem Thermomix

1. Schäle die Zwiebel, viertle sie und gib sie in den Mixtopf. Zerkleinere sie 5 Sekunden lang auf Stufe 5.
2. Teile das Geflügelfleisch in grobe Stücke und gib es in den Mixtopf.
3. Schäle den Apfel, entferne das Kerngehäuse und gib ihn dazu.
4. Zerkleinere nun die Apfel-Fleisch-Mischung, indem du den Thermomix 3x hintereinander für 5 Sekunden auf Stufe 5 startest. Schiebe zwischendurch alles mit dem Spatel nach unten.
5. Füge zum Schluss das Ei, die grob klein geschnittene Petersilie sowie die Semmelbrösel hinzu und verrühre alles nochmal für 10 Sekunden auf Stufe 3.
6. Forme dann kleine Bällchen aus der Masse.

Geflügelbällchen braten

Erhitze etwas Öl in einer großen Pfanne und brate die Geflügelbällchen bei mittlerer Hitze goldgelb darin an, wende sie gelegentlich.

Die Apfel-Geflügelbällchen kannst du auch gut einfrieren und dann portionsweise auftauen. Das geht auch in der Mikrowelle, die viel besser als ihr Ruf ist.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop/>