



Apfel-Geflügelbällchen



Geflügelbällchen mit Apfel – einfaches Fleischrezept als breifreie Kost für das Baby und Hackbällchen Hit für Kleinkinder

Immer wieder fragt ihr mich nach Ideen, wie ihr eurem Breifreibaby Fleisch anbieten könnt. Daher habe ich euch heute ein einfaches Rezept für Geflügel-Hackbällchen mit saftigem Apfel mitgebracht, die sich theoretisch ab Beikoststreife eignen. Wann ihr sie eurem Baby aber tatsächlich anbietet, hängt davon ab wie geübt euer Baby mit Fingerfood ist und wie gern es stückiges Essen mag. Das Halten der Bällchen erfordert schon etwas Koordination – du kannst sie für die ganz Kleinen auch in länglicher Nuggetform zubereiten.

Ihr könnt die Apfel-Geflügelbällchen natürlich auch für die ganze Familie kochen. Dann würde ich etwas von der fertigen Fleischmasse für das Baby abnehmen und den Rest leicht mit Salz würzen. Auf diese Weise zubereitet sind sie auch ein gern gesehener Bestandteil in der Brotdose für Schule und Kindergarten.

• 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:



BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE
MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

[» ZUM SHOP](#)

erhältlich unter



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von Breirezept.de

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

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

Du suchst noch mehr breifreie Rezepte? Dann schau mal in meine große [Rezeptsammlung](#).