



Geflügel - Hackbällchen in Safransoße mit Ingwermöhren

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '5', 'yield' : '' });
```

Pfiffig, leicht, diätetisch, einfach und gesund, für jeden Tag

Zutaten

- Für die Geflügelhackbällchen:
- 500 g schieres Hähnchen Hackfleisch ohne Haut (Brust und Keule)
- 60 g Schalotten, klein gewürfelt
- 1 Chilischote, fein gewürfelt
- Abrieb ½ unbehandelte Zitrone
- 30 ml Sahne
- 1 Eigelb
- Gewürze
- Für die Safransoße:
- 1 Döschen Safran in Fäden
- 50 g Mehl
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Geflügelfond
- 125 ml Crème fraîche
- Für die Ingwermöhren:
- 600 g gleichmäßig kleine Frühlingsmöhren (geht auch mit T. K. Möhren)
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfeln
- 30 g Butter
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
- Frisch geriebenen Ingwer nach Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Die Geflügelfarce:

Schritt2

Das Hähnchenfleisch (zu gleichen Teilen aus Brust und Keule)

Schritt3

durch den Fleischwolf lassen oder klein gewürfelt in die Küchenmaschine geben. Dazu Gewürze: Salz, Pfeffer, Chili - und Schalottenwürfel, und Zitronenabrieb, sowie die die Sahne und das Eigelb. .Alles kurz und glatt zusammen aufmixen; nachschmecken, kleine Bällchen formen.

Schritt4

Die Ingwermöhren:

Schritt5

Die jungen Fingermöhren putzen und waschen. Kurz in kochendem Salzwasser 3 - 4 min. blanchieren; anschließend in kaltem Wasser abkühlen.

Schritt6

Die Butter mit den Zwiebelwürfel und etwas Zucker glasig anschwitzen, die Möhrchen dazu geben 2 - 3 min. schön glacieren, etwas Farbe nehmen lassen. Nunmehr etwas frisch geriebenen Ingwer nach eigenem Geschmack dazu geben.

Schritt7

Die Safransoße:

Schritt8

Die Safranfäden in 1 El warmen Wassers einweichen.

Schritt9

Die Zwiebel in der Butter glasig angehen lassen, das Mehl dazu geben; ca. 1 min. „ausschwitzen“ lassen.

Schritt10

Mit dem Weißwein, dem Geflügelfond und Crème fraiche aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 10 min. köcheln lassen.

Schritt11

Erst jetzt den Safran dazu geben, mit Salz, Pfeffer ev. einem "Spritzer" Zitronensaft, herzhaft nachschmecken.

Schritt12

Nunmehr die Geflügelklößchen dazu geben und 5 - 6 min. leise „simmern“ lassen.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Dazu passen Kartoffel Pürrée, oder auch Duftreis, genau so gut wie eine frisch gekochte Salzkartoffeln oder ein frischer Blattsalat nach der Jahreszeit mit einem Joghurt-Kräuter dressing.

Tags: geflügel, hackbällchen, ingwer, möhren, safran

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefluegel-hackbaellchen-in-safransosse-mit-ingwermoehren/>