



# 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/>