Rezept

Geflügelterrine

Ein Rezept von Geflügelterrine, am 29.04.2024

Zutaten

400 g	Hähnchenbrustfilet
120 g	Möhren
150 g	gekochter Schinken
	Salz
	Cayennepfeffer
300 g	Sahne
120 g	Zucchini
1 Stück	frischer Ingwer (etwa haselnussgroß)
	Pfeffer
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 TERRINENFORM VON ETWA 1 1/4 L INHALT | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Form mit Butter einfetten. Hähnchenbrustfilet würfeln und auf einen Teller geben. Sahne in eine Schüssel gießen. Beides 20 Min. ins Gefrierfach stellen.

2. Inzwischen die Möhren putzen und schälen. Zucchini waschen und putzen. Beides fein würfeln, in eine Schüssel geben. Mit 1 EL Wasser zugedeckt bei 600 Watt 2-3 Min. garen, dann abtropfen lassen. Schinken fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.

3. Das Fleisch salzen und im Mixer oder in der Küchenmaschine pürieren. Dabei die angefrorene Sahne nach und nach zufügen, bis eine glatte Masse entsteht. Die Masse mit den Gemüse- und Schinkenwürfeln mischen. Mit Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und Ingwer würzen. In die Terrinenform füllen, mit mikrowellengeeigneter Klarsichtfolie zugedeckt bei 360 Watt 20-25 Min. garen. Die Terrine erkalten lassen, stürzen und in 16 Scheiben schneiden.