

Rezept

# Geflügelterrine

Ein Rezept von Geflügelterrine, am 30.11.2023

## Zutaten

<b>400 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>300 g</b> Sahne
<b>120 g</b> Möhren	<b>120 g</b> Zucchini
<b>150 g</b> gekochter Schinken	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (etwa haselnussgroß)
Salz	Pfeffer
Cayennepfeffer	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.