

Rezept

Gemüse-Huhn-Bällchen

Ein Rezept von Gemüse-Huhn-Bällchen, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Blumenkohl	100 g Kartoffeln
300 g Hähnchenbrustfilet	30 g Kürbiskerne
1 Ei (M)	50 g zarte Haferflocken
2 TL Gemüsebrühepulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL neutrales Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 18 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal, 2 g F, 5 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in ca. 2 cm große Röschen teilen. Den Strunk in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse in einen Topf geben und ca. 2 cm hoch mit Wasser bedecken. Alles einmal aufkochen und abgedeckt in ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze weich garen lassen, dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Anschließend das Gemüse in den Topf zurückgeben, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und auskühlen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen und in sehr kleine Stücke schneiden. Die Kürbiskerne mit einem Messer grob hacken.
3. Gemüsestampf, Fleischstückchen und Kürbiskerne mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel mit den Händen zu einer klebrigen Masse verkneten. Aus je ca. 2 geh. EL Masse mit den Händen Kugeln formen und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Die Bleche nacheinander für ca. 22 Min. in den Ofen (Mitte) schieben. Dann die Kugeln herausnehmen und abkühlen lassen. Sie halten sich luftdicht verpackt etwa 2 Tage im Kühlschrank, können aber auch tiefgekühlt werden.