

Rezept

Hähnchenfrikadellen

Ein Rezept von Hähnchenfrikadellen, am 09.06.2026

Zutaten

2 Scheiben Toastbrot	500 g Hähnchenbrustfilets
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	2 Knoblauchzehen
1 Stück Bio-Zitronenschale (ca. 2 cm)	1 kleine rote Zwiebel
½ Bund Koriandergrün	2 Eier (Größe M)
Salz	Chilipulver (nach Belieben)
2 EL Butterschmalz oder Öl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Das Toastbrot von der Rinde befreien und in lauwarmem Wasser in einer Schüssel einweichen. Inzwischen das Hähnchenfleisch kalt abspülen und trocken tupfen. Das Fleisch erst in Würfel schneiden, dann mit einem großen schweren Messer so fein wie möglich hacken. Es soll ähnlich wie Hackfleisch aussehen.
2. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und mit der Zitronenschale sehr fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Das Toastbrot ausdrücken und fein zerpfücken und mit Hackfleisch, Ingwermischung, Zwiebel, Koriander und Eiern in eine Schüssel geben. Mit Salz und Chili nach Belieben würzen und kräftig verkneten, bis der Teig gut bindet. Zu acht Frikadellen formen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 6 Min. braten.