

Rezept

Hühnerfleischbällchen mit Datteln

Ein Rezept von Hühnerfleischbällchen mit Datteln, am 09.06.2026

Zutaten

1 1/2 1 ½ altbackene Brötchen	400 g 400 g Hähnchenbrustfilet
1/2 ½ Bio-Zitrone	50 g entsteinte Datteln
1/2 Bund ½ Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)	4 Knoblauchzehen
1 kleine grüne Chilischote	2 Eier (Größe M)
Salz	je 1/2 TL je ½ TL gemahlener Koriander, rosenscharfes Paprikapulver und Ras-el-hanout (marokkanische Gewürzmischung, aus dem Orient- oder Asia-Laden)
2 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Hähnchenbrustfilet sehr fein würfeln oder hacken.

2. Die Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, Datteln fein würfeln. Koriander waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Chili waschen, entstielen und fein schneiden.

3. Brötchen gut ausdrücken und zerpfücken. Mit Hühnerfleisch, Zitronenschale, Datteln, Koriander, Knoblauch, Chili, Eiern, Salz und den Gewürzen gründlich verkneten. Aus dem Fleischteig tischtennisballgroße Bällchen formen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum in 10-12 Min. goldbraun braten. Abgekühlt auf Zahnstocher spießen.