

Geflügelfrikadellen mit gerösteten Flohsamen-Schalen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 EL Flohsamen-Schalen
- 150 ml Apfelsaft
- 3 dunkle Champignons
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 400 g Geflügelbrust
- 2 Eier
- 150 g Paniermehl
- Bratöl
- Salz
- Pfeffer

Flohsamen-Schalen in eine Pfanne geben und ohne Fett bei mittlerer Hitze vorsichtig anrösten, bis sie eine leichte Bräune haben. Vorsicht: Die feinen Schalen verbrennen sehr schnell. Die angerösteten Schalen abkühlen lassen, in Apfelsaft einweichen und zur Seite stellen.

Champignons putzen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Bratöl in einer Pfanne braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden.

Als nächstes das Hack zubereiten. Dafür die Haut vom Fleisch und das Fleisch von den Knochen lösen und anschließend ebenfalls sehr fein schneiden. Falls vorhanden, kann man das Fleisch alternativ durch einen Wolf drehen.

Geflügelhack, gebratene Champignons, Paniermehl, Kräuter und Eier in eine Schüssel geben und alles gut mischen. Die eingeweichten Flohsamen hinzufügen und nochmal alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kinderhandgroße Bällchen formen und in Bratöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 17.10.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen