

# Geflügel Rezepte

## Geflügelklößchen A La Frikassee

Stichworte: Geflügel, Hähnchen, Suppe, Einlage

---

Für 2 Portionen

200 g	Hähnchenbrustfilet	10	Minuten (= 125 g)
1	Eigelb	2	Tomaten
2	Essl. Paniermehl	1	kleine Zwiebel
1	Essl. gehackte Mandeln	1	Essl. Öl
	Salz	1	Essl. gehackte Petersilie (TK)
	Pfeffer	1	Pack. Uncle Ben's Fix (oder ähnliches)
1	Kochbeutel Uncle Ben's		für Fleischpfanne "Frikassee
	Patna Spitzen-Langkorn-Reis		" (= 340 g).

---

Hähnchenbrustfilet in grobe Stücke schneiden, durch den Fleischwolf drehen oder fein pürieren. Fleischmasse mit Eigelb, Paniermehl und Mandeln vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Fleischbällchen (ca. 14 Stück) daraus formen und im Salzwasser ca. 10 Minuten garziehen lassen. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und Fruchtfleisch kleinschneiden.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in erhitztem Öl andünsten, Tomaten und den gegarten Reis dazugeben, mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Fix für Fleischpfanne Frikassee in einem Topf erhitzen, Fleischbällchen dazugeben und kurz miterwärmen. Geflügelklöße à la "Frikassee" auf Teller anrichten, mit Mandeln bestreuen und nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu den Tomatenreis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - Pro Person ca. 474 Kalorien