

Geflügel Rezepte

Geflügelbällchen Mit Chinakohl

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Geflügel, Gemüse, Hähnchen, Kohl

300 g	Hähnchenfilet	100 ml	Milch
1	Teel. Pistazien; gemahlen	1	Essl. Körniger Senf
125 g	Schlagsahne	1/2	Rote Paprikaschote
	Jodsalz + Pfeffer	200 g	Chinakohl
	Currypulver	120 g	Bandnudeln
2	Essl. Butter	125 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1	Essl. Mehl		eher weniger

Filet in Stücke schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Mit Pistazien und ein wenig Sahne vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Kühlen. Die Hälfte der Butter schmelzen, Mehl anschwitzen.

Mit dem Rest Sahne und der Milch ablöschen, aufkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Paprika würfeln. Kohl in Streifen schneiden. Nudeln in Salzwasser 8 Min. garen. Hack zu kleinen Klösschen formen.

In Salzwasser ca. 5-8 Min. garziehen lassen. Kohl und Paprika im Rest Fett mit Brühe 3 Min. dünsten. Würzen.

Nudeln unterheben. Alles zusammen anrichten.

Tipp: Wenn Sie keinen Fleischwolf haben, können Sie das Fleisch auch beim Fleischer durchdrehen lassen.