

## Rainer Sass | Geflügel-Frikadellen

---

---

### Zutaten für 8 – 10 Stück:

- 1 kg (Bio-) Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei
- 4 – 5 EL Paniermehl
- 1 Brötchen oder 2 Scheiben Toast
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- ½ TL Cayenne-Pfeffer
- 1 milde Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- 2 – 3 EL Rapsöl
- 1 (Bio-) Zitrone
- Frühlingszwiebeln zum Garnieren

### Zubereitung:

Das Hühnerfleisch von Sehnen befreien und sehr fein hacken oder durch einen Wolf drehen. Beim Zerkleinern in einer Maschine muss das Hühnerfleisch sehr kalt sein, sonst wird es leicht schmierig.

Brötchen oder Weißbrot in Wasser oder Brühe einweichen und pürieren.

Frühlingszwiebeln in sehr feine Streifen schneiden, Chilischote fein würfeln. Das Geflügel-Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Ei, 2 EL Brösel, 2 EL Rapsöl, Brotmasse, Frühlingszwiebeln, Chiliwürfel, Cayennepulver, Pfeffer und Salz gut vermengen. Mit leicht befeuchteten Händen aus der Masse 8 – 10 Frikadellen formen.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Temperatur von jeder Seite etwa 4 – 5 Minuten braten. Dabei mit den restlichen Semmelbröseln bestreuen. Kurz vor Schluss noch feine Streifen Zitronenschale in die Pfanne geben. Zum Servieren die Frikadellen mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

*Rezept: Rainer Sass*

*Quelle: Sass: So isst der Norden*