

MARRY ME CHICKEN MEATBALLS / HÄHNCHEN-FLEISCHBÄLLCHEN



Dem Gericht Marry Me Chicken wird nachgesagt, dass es so gut ist, dass es zu einem Heiratsantrag führen kann. Für diese Version habe ich aus Hähnchen-Hackfleisch kleine Bällchen zubereitet und sie in der Tomaten Sahne Soße gekocht. Ihr könnt die Fleischbällchen als Vorspeise oder Hauptspeise servieren. Perfekt passen dazu auch Nudeln. Für das Fleisch könnt ihr Maishähnchen, klassische Hähnchenbrust oder Geflügel-Hackfleisch verwenden.



Zubereitungszeit

50 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

MEATBALL-MASSE

Entferne die Sehnen und das Fett vom Fleisch und schneide es sehr fein, ähnlich wie Hackfleisch. Schneide die getrockneten Tomaten fein und gib sie gemeinsam mit den übrigen Zutaten zum Fleisch. Vermenge alles zu einer gleichmäßigen Masse.



Du kannst auch Geflügel-Hackfleisch verwenden, dann musst du es nicht selbst zerkleinern.

MEATBALLS:

- 1 kg** Maishähnchenbrust (oder Hähnchenbrust)
- 5** getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2** Eier
- 200 g** Semmelbrösel
- 2 TL** Sallys Gartenkräutersalz
- 2 TL** Zwiebelpulver
- 2 TL** Paprikapulver
- 1 TL** Knoblauchgranulat
- 2 TL** Worcestershiresauce
- 1 TL** Chiliflocke

MEATBALLS ANBRATEN

Portioniere die Fleischmasse mit einem kleinen Portionierer und forme sie zu Kugeln. Rolle sie dazu in den, mit kaltem Wasser befeuchteten, Händen glatt. Erhitze das Olivenöl in einem großen Bräter und brate die Bällchen von allen Seiten scharf an. Nimm sie aus dem Bräter und stelle sie bis zur Weiterverarbeitung zur Seite. Verwende den Bräter direkt für die Soße weiter.

ZUM ANBRATEN:

- 3 EL** Olivenöl

SOSSE

Gib die Butter in den noch heißen Bräter und presse den Knoblauch dazu. Brate ihn gemeinsam mit den Tomaten kurz an. Lösche dann alles mit der Brühe ab und rühre das Tomatenmark mit der Sahne und dem Thymian ein. Lasse die Soße köcheln, bis sie etwa um ein Drittel reduziert ist. Reibe den Parmesan fein und rühre ihn ein. Verteile dann die Fleischbällchen in der Soße und lasse sie abgedeckt bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten garen. Schneide die Basilikumblätter in feine Streifen. Schmecke die Soße mit Salz und Pfeffer ab und streue die Basilikumstreifen zum Servieren darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

SOSSE:

- 10 g** Butter
- 1** Knoblauchzehe
- 10** Cocktailtomaten
- 10** Cocktailtomaten (gelb)
- 200 ml** Hühnerbrühe
- 1 EL** Tomatenmark
- 100 g** Sahne
- 1** Thymian
- 20 g** Parmesan
- 5** Basilikumblätter



Reduziere die Soße auch noch etwas länger, wenn du es cremiger möchtest.



MARRY ME CHICKEN MEATBALLS / HÄHNCHEN-FLEISCHBÄLLCHEN

- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. Pfeffer