

Geflügelbällchen mit Roter Bete, Meerrettich und Honig

Zutaten:

250 g Hähnchenbrustfilets
250 ml Schlagsahne
1 Ei
1 EL Honig
Panko-Mehl
250 ml Pflanzenöl zum Frittieren
Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

1 Rote Bete, vorgekocht & vakuumiert
2 frische Salbeiblätter
3 Datteln, getrocknet
1 TL Tomatenmark
1 EL Honig
½ Chilischote
1 EL Pflanzenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

2 EL frischen Sahne-Meerrettich
1 EL süßen körnigen Senf
1 TL Honig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

¼ Stück dicker, frischer Rettich
4 EL Quark, Fettstufe
frische Kräuter, z.B. Majoran, Kerbel, Estragon, Rosmarin, Thymian
2 EL Röstzwiebeln
Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle



Bild: Jens Trocha/MDR

Zubereitung

Fleisch in Würfel schneiden und etwa 30 Minuten im Gefrierfach anfrieren. Dann das Fleisch in einem Mixer fein pürieren, die Sahne nach und nach dazugeben, sodass eine homogene, glänzende Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer kräftig würzen und den Honig untermixen.

Ei aufschlagen. Aus der Masse walnussgroße Kugeln formen, im Ei wenden und mit Panko-Mehl panieren. Pflanzenöl in einem kleinen Topf mit hohem Rand auf 160 Grad erhitzen und die Geflügelbällchen darin goldgelb ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Rote Bete in mittelgroße Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rote-Bete-Würfel mit den Datteln anschwitzen, Tomatenmark dazugeben und gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Tomatenmark angeröstet ist, Honig dazugeben und noch mal gut durchschwenken.

Chili und Salbeiblätter fein hacken. **Meerrettich** mit Senf und **Honig** aufrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vom **Rettich** sechs hauchdünne Scheiben abschneiden oder abhobeln. Kräuter fein hacken und mit dem Quark aufrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rettichscheiben auf das Küchenbrett legen, je einen Teelöffel Quark in die Mitte geben und mit Röstzwiebeln bestreuen. Die Rettichscheiben zusammenklappen und mit einer Klammer oder Spieß fixieren.

Robins Tipp zum Anrichten

Drei kleine Löffel Meerrettich gleichmäßig in einer Linie auf die Teller verteilen. Darauf die Geflügelbällchen setzen. Dazu die gefüllten Rettichscheiben platzieren. Rundherum Datteln und Rote-Bete-Würfel verteilen und mit etwas Meerrettich und frischen Kräutern garnieren.

Anmerkungen

Geflügel aus artgerechter Tierhaltung ist lecker und lässt sich in der Küche vielseitig verwenden. Gebraten, pochiert oder geschmort – jede Zubereitungsart schmeckt mit dem richtigen Rezept einfach köstlich.