

## Exotische Geflügel-Hackbällchen - Thermomix-Rezept



© Exotische Geflügel-Hackbällchen - Rezepte mit Herz

🕒 25 Min.

👨‍🍳 leicht

🍲 ca. 25 Stück

Hackbällchen - Egal ob zu Nudel- oder Kartoffelsalat, mit Tomatensoße und Reis oder als Fingerfood bei der nächsten Party - die kommen immer gut an und rollen rein wie von selbst.

Lust auf Abwechslung? Wie wäre es mit:

[Italo-Hackbällchen](#), [Veggie-Bällchen](#) oder unseren [klassischen Hackbällchen](#)

### Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |                   |  |
|--------------------------|-------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <b>500 g</b>      | Hähnchenbrustfilets                              |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>          | Zwiebel  |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>          | kleiner Apfel                                    |
| <input type="checkbox"/> | <b>80 - 100 g</b> | Paniermehl (ja nachdem wie saftig der Apfel ist) |
| <input type="checkbox"/> | <b>2 TL</b>       | milde gelbe Thai-Currypaste                      |
| <input type="checkbox"/> |                   | Salz, Pfeffer                                    |
| <input type="checkbox"/> | <b>2 EL</b>       | Öl   |

## Zubereitung

1. Filets in Würfel schneiden, auf einen Teller legen und ca. 5 Minuten einfrieren.
2. Inzwischen Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Beides in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Umfüllen.
3. Hähnchenwürfel in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Zwiebel, Apfel, Paniermehl, Currypaste, Salz und Pfeffer zugeben und 2 Min./Teigstufe verkneten.
4. Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin rundherum 7-10 Minuten braten.

## Nährwertangaben

Pro Stück: ca. 40 kcal - 1 g E - 3 g F - 2 g KH