



Hähnchen-Frikadellen in cremiger Sahnesauce

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	20 g
Geflügel Hackfleisch	500 g
Paprika, edelsüß	1 EL
Muskatnuss, gemahlen	0.5 TL
Knoblauch, granuliert	0.5 TL
Parmesan, gerieben	4 EL
Pinienkerne	2 EL
Salz	
Pfeffer, weiß	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Bio Zitronen	0.5 St.
Öl zum Braten	1 EL
Geflügelbrühe	300 ml
Schlagsahne	200 ml
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Schneebesen

1. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. In einer Schüssel Geflügelhackfleisch mit Thymian, Paprikapulver, Muskatnuss, Knoblauch, 2 EL Parmesan und Pinienkernen vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit einem Löffel in 12 Portionen teilen und zu Frikadellen formen. Dafür die Hände am besten befeuchten, so geht es am besten.
2. Zwiebel in Ringe, Zitrone in Spalten schneiden. In einem mittleren Topf Öl erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebelringe und Zitronenspalten im Bratensatz ca. 3 Min. anbraten, dann mit Geflügelbrühe ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Sahne dazugeben, Butter und restlichen Parmesan mit einem Schneebesen in die Sauce rühren und die Frikadellen sowie den Fleischsaft in die Sauce geben. Weitere ca. 5 Min. bei niedriger Hitze ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Sauce nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Serviere diese lecker-cremigen Frikadellen einfach mit Spätzle oder [Gemüse-Spätzle mit Bohnen, Paprika und Sonnenblumenkernen](#) und einem frischen Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	407 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	28 g