

GEFLÜGELHACKFLEISCH SELBER MACHEN – OHNE FLEISCHWOLF

GEFLÜGELHACKFLEISCH SELBER MACHEN – OHNE FLEISCHWOLF

Ich habe ja schon an der einen oder anderen Stelle erwähnt, dass ich mit Weight Watchers* unter die Punkteähler gegangen bin. Eine Sache die mir schnell klar wurde ist, dass man viele Rezepte mit Geflügelhackfleisch deutlich fettärmer zubereiten kann. „Ach, sag bloß!“ werden jetzt viele denken, aber mir hat es einfach nochmal vor Augen geführt, wie deutlich der Unterschied doch ist. Nun bekomme ich aber nicht überall Geflügelhackfleisch und bei meiner Suche in den Weiten des Webs bin ich auf zahlreiche verschiedene Meinungen gestoßen ob man Hähnchenhackfleisch nun ohne Fleischwolf zubereiten kann oder nicht. Mein persönliches Fazit ist: man kann! In der Küchenmaschine, mit leicht angefrorenem Fleisch und mit dem richtigen Timing gelingt das „Hack“ ganz wunderbar. In der weiteren Verarbeitung muss man es deutlich kräftiger würzen als die Varianten von Rind oder Schwein – und damit meine ich wirklich deutlich kräftiger! Ansonsten ist mein Tipp, dass ihr das Fleisch in mehreren kleineren Portionen mixen solltet – selbst wenn euch eine Portion zu sehr zur Farce wird könnt ihr das mit der nächsten Portion wieder ausgleichen, indem ihr diese etwas gröber lasst. Das klingt jetzt alles kompliziert, ist aber super einfach – versprochen! Geflügelhackfleisch selber machen – auch ohne Fleischwolf kein Problem.



ZUTATEN FÜR 400G GEFLÜGELHACKFLEISCH:

400g Hähnchenbrustfilet

ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrustfilets der Länge nach in 3-4 Streifen schneiden und diese dann in ca. 0,5-1cm dicke Scheiben aufschneiden. Einen großen Teller mit Frischhaltefolie auslegen, davon löst sich das Fleisch später besser ab. Das klein geschnittene Hähnchenfleisch in einer Schicht auslegen und (aus hygienischen Gründen) nochmal mit Frischhaltefolie abdecken bevor der Teller für 20-25 Minuten in den Tiefkühler wandert.



Das angefrorene Fleisch in zwei oder drei Portionen in den Mixer geben. Bei mir im Standmixer vom Braun Multiquick*. In meinem Mixer ist die perfekte Konsistenz nach 6-7 Sekunden auf höchster Stufe erreicht.



Das Geflügelhackfleisch sofort weiterverarbeiten – am Besten mit ganz viel frischem Gemüse.

Perfekt für Geflügelhackbällchen oder leckere Pastagerichte!



© katha-kocht!