



Asiatisch angehauchte Hackbällchen

Das Brötchen in Wasser einweichen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
Das Hackfleisch mit Ei, gut ausgedrücktem Brötchen, Sesam, Sesamöl, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Petersilie, Chilistreifen, Senf, Pesto und den Gewürzen verkneten. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Die Fleischmasse sollte etwas verwürzt schmecken, da es beim Backen etwas milder wird. Sollte der Fleischteig nicht fest genug sein, dann etwas Semmelbrösel zugeben. Aus dem Fleischteig kleine Bällchen oder auch größere Frikadellen formen und diese in der Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten anbraten und durchgaren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /



Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Hackfleisch
- 1 Ei(er)
- 1 Brötchen, altbacken
- 50 g Sesam, geschält
- 1 EL Öl (Sesamöl)
- 1 Zwiebel(n), fein gehackt
- ½ Chilischote(n), rot, in feine Streifen geschnitten
- 1 Zehe/n Knoblauch, gehackt
- 1 Stück Ingwer, haselnussgroß, gehackt
- 1 TL Senf
- 1 TL Pesto (Basilikumpesto)
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Paprikapulver, edelsüß
- Tabasco nach Bedarf
- Semmelbrösel nach Bedarf
- 3 EL Öl

Verfasser: Aurora