

HACKFLEISCH-KOKOSBÄLLCHEN**Vorspeise oder Apéro für 4–6 Personen**

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Aufwand: braucht etwas Zeit

Zutaten:

½ Bund Schnittlauch
 1 dl Rindsbouillon
 1 EL Olivenöl
 1 TL Chili getrocknet
 1 Zwiebel
 2 Scheiben Toastbrot 70 g
 300 g Rindshackfleisch
 50 g Kokosraspel
 Öl zum Braten
 Salz

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

1 Rinde von den Toastbrotsscheiben wegschneiden. Brot in kleine Würfel schneiden, mit Kokosraspel und Chili mischen. Mit Rindsbouillon übergießen. 5–10 Minuten ziehen lassen.
2 Zwiebel fein hacken und im Öl andünsten. Leicht abkühlen lassen und zum Brot geben. Schnittlauch hacken und begeben. Hackfleisch darunter mischen und zu einem gleichmässigen Fleischteig kneten. Mit Salz kräftig würzen. Aus dem Teig ca. 50 Kugeln mit einem Durchmesser von 2–2,5 cm formen.
3 Fleischbällchen in einer Bratpfanne mit reichlich Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rundum goldbraun braten.
TIPP Hackfleisch-Kokosbällchen können mit Jogurt-Dip serviert oder mit einem Blattsalat angerichtet werden.

Veröffentlicht in Ausgabe 08/2007 auf Seite 74

Nährwerte Pro Person bei 6 Personen ca.

Kalorien: 800 kj / 190 Kcal
Fett: 13 g

Eiweiss: 11 g
Kohlenhydrate: 7 g

Ihre Optionen zu diesem Rezept

Exklusiv für Abonnenten

[Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

[In den Einkaufszettel](#) [Einkaufszettel drucken](#) [Rezept drucken](#) [Rezept verschicken](#)