

## ORIENTALISCH

**Hackfleischspiesse  
mit Kohlrabi-Sauce**

Für 4 Personen

**12 Holzspiesse** ca. 25 cm lang**6 Zweige Pfefferminze****1 Schalotte****1 Knoblauchzehe****1 TL Ingwerpulver****2 frische Eier****500 g gehacktes Rindfleisch** bio**Salz, Pfeffer** aus der Mühle**Oliveneröl** zum Braten**SAUCE:****1 Kohlrabi** ca. 200 g**2 EL Butter****1 EL Weismehl****3 dl Geflügelbouillon****1 Limette****1 EL Crème fraîche**

**1** Für die Sauce Kohlrabi klein schneiden. In Butter 2 Minuten dünsten. Mehl darüber stäuben, 1 Minute mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Ca. 10 Minuten weich kochen. Sauce pürieren, in eine neue Pfanne sieben und beiseite stellen. Limette heiss abspülen und trocknen. Schale fein abreiben. Saft auspressen.

**2** Holzspiesse in Wasser einweichen. Minzeblätter von 4 Zweigen abzupfen. Rest für die Garnitur beiseite legen. Mit Schalotte und Knoblauch fein hacken. Mit Ingwer und Eiern zum Fleisch geben, kräftig würzen, alles gut mischen. Masse in 12 Portionen teilen. Hände anfeuchten und je 1 Portion um 1 Spieß zu Würstchen formen. In einer beschichteten Pfanne, in wenig Öl bei mittlerer Hitze rundum 8–10 Minuten braten.

**3** Sauce aufkochen. Crème fraîche, Limettensaft und -schale dazugeben. Kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Pürierstab schaumig mixen. Mit den Spiesse anrichten. Mit Minze garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 31 g Eiweiss,  
23 g Fett, 9 g Kohlenhydrate,  
1500 kJ/370 kcal



Bild: Trnka

**SALBEI – DIE HERBE WÜRZE**

Salbei ist ein typisches Gewürz aus dem Mittelmeerraum und vor allem bei Fans der italienischen Küche beliebt. Viele Pastagerichte aus Mittelitalien werden damit aromatisiert, und auch das berühmte «Saltimbocca alla Romana» stammt aus der Gegend. Leicht frittierte Salbeiblättchen geben Fleisch wie Fisch eine besondere Note oder – geschnitten und in Butter knusprig gebraten – sie würzen Gemüse und Kartoffeln auf überraschende Art. Ein ganz klein wenig Salbei in die Suppe gibt ihr das gewisse Etwas, und auch gebratene Leber gewinnt in Verbindung mit Salbei an Intensität. Die Zürcher backen dazu die Salbeiblättchen in Backteig aus, die sie dann liebevoll «Salbei-Mäuschen» nennen. Der Salbei braucht einen sehr sonnigen Standort und lockeren, eher trockenen Boden. Dort gedeiht er prächtig. In den Blumenabteilungen der Migros findet sich die duftende Pflanze in Töpfen, bereit für Küchenfenster und Balkon.

**MIGROS**