

HACKFLEISCH

Glustig ist das Zigeunerleben

Grillieren ist immer ein bisschen mit Lagerfeuerromantik verbunden. Geben Sie sich der Stimmung hin und geniessen Sie die Stunden unter freiem Himmel. Unsere Spiesse schmecken nach Abenteuer – Sie werden Feuer und Flamme sein!

ZIGEUNER-SPIESSE

mild oder feurig, je nach Geschmack

Für 4 Personen

2–3 Knoblauchzehen
2 Zweige Estragon
600 g Hackfleisch nach Wahl
1–2 Teelöffel Tomatenpüree
1/4 Teelöffel Kardamom
1–2 Teelöffel scharfer Paprika
gut 1/4 Teelöffel Salz
Pfeffer aus der Mühle

1. Knoblauchzehen fein hacken. Estragonblätter vom Stiel zupfen und fein schneiden. Hackfleisch in eine grosse Schüssel geben und die restlichen Zutaten dazugeben. Von Hand zu einer kompakten Masse kneten. Je ein Viertel der Masse von Hand um einen Grillspieß formen. Fleisch gut festdrücken.

2. Die Spiesse bei guter Glut rundum 15–20 Minuten grillieren, erst wenden, wenn sich das Fleisch von den Grillstäben löst. Sicherer ist die Verwendung einer Grillschale, einer Schicht Alufolie oder eines heissen Steins, der bereits beim Anzünden der Holzkohle auf den Grillrost gelegt wird.

Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 21 g Fett,
2 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/335 kcal

Dazu passen rohe, gehackte Zwiebeln mit Peperoniwürfelchen und natürlich Brot. Sie können aber auch ein saftiges Gemüse, z.B. Ratatouille, und Reis oder Kartoffeln dazu servieren.

Schneller und auch fein:
Hackfleisch-Masse zu
kleinen Würstchen for-
men und in der Brat-
pfanne braten.



Unsere Idee dazu:

Apéro-Kugeln für die Gartenparty

Formen Sie aus der Hackfleischmasse baumnussgrosse Kugeln und braten Sie diese in der Bratpfanne während 8–10 Minuten. Nach dem Abkühlen stecken Sie die Kugeln mit Gurken- oder Peperoniwürfeln auf kleine Spiesse.

Als Dipsauce schlagen wir vor: 100 g Blanc battu, 100 g Magerquark, 4 Esslöffel gehackte Kräuter, 1 Teelöffel Zitronensaft, alles gut vermischt und mit Salz und Pfeffer gewürzt.