

## Hackfleischkugeln mit Minze und Sesam



### Zubereitungszeit

30 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	170 kcal
Eiweiss:	13 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	4 g

### Tipps zu diesem Rezept

- Mit Joghurt nature servieren.

### Zutaten

1	Zwiebel
350 g	Rindshackfleisch
1 EL	Tomatenpüree
1 EL	Akazienhonig
1 TL	Harissa
1 TL	orientalische Gewürzmischung, z. B. 1001 Nacht
0.5 Bund	Pfefferminze
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Sesam
2 EL	Olivenöl

### Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken. Mit dem Hackfleisch mischen. Tomatenpüree, Honig, Harissa und Gewürzmischung beigeben. Minze fein hacken und zur Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dafür etwas Masse in wenig Öl anbraten und degustieren. Sofern nötig, nochmals würzen.
2. Aus der Masse baumnussgrosse Kugeln formen. Mit Sesam bestreuen. Sesam andrücken. Im Öl bei mittlerer Hitze rundum knusprig durchbraten.