

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 begeben. 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.