


BBQ-Hackfleischspießchen vom Grill mit Knoblauch und Basilikum



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 30 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Hackfleisch von Schweizer Rind
- 2** Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL** Pflanzenöl
- 4 EL** BBQ-Sauce
- 1 Bund** Basilikum
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 10** Salatblätter
- 40 g** geröstete Cashewkerne, grob gehackt

Nährwerte

1 Portion (ohne Couscous) enthält ca.:

- 321** kcal
- 35 g** Eiweiss
- 7 g** Kohlenhydrate
- 17 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Lieber mit Lamm?

Mit Lammhack sind Hackfleischspießchen ebenfalls ein Genuss.

Zubereitung

- 1** Knoblauch schälen, in Öl goldgelb rösten. Mit dem Hackfleisch, der BBQ-Sauce, einem halben Bund fein geschnittenem Basilikum, Salz und Pfeffer kräftig vermengen.
- 2** Aus der Masse 8–10 kleine, dicke Würste formen und auf Holzspiesse stecken.



Meine Wahl.

- 3 Auf dem heissen Grill unter Wenden in 8–10 Minuten grillieren. Die Spiesse auf Salatblätter verteilen, mit Cashewkernen bestreuen und mit restlichen Basilikumblättern servieren.

Dazu passt Couscous.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.