



# Hackbällchen vom Grill mit Sesam



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 20 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



## Zutaten

für 6 Personen

- 600 g** gemischtes Hackfleisch vom Schweizer Rind und Schwein
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL** scharfer Senf
- 1** Ei
- 1 EL** Sesam
- Holzspiesse
- Alu-Grillschale

## Nährwerte

1 Portion (ohne Barbecue-Sauce) enthält ca.:

- 180** kcal
- 23 g** Eiweiss
- 0 g** Kohlenhydrate
- 10 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Zubereitung

- 1** Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf und Ei kräftig verrühren.
- 2** Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, etwas abkühlen lassen und unter die Hackmasse rühren.
- 3** Aus der Hackmasse kleine Kugeln formen, auf die Spiesschen stecken und in einer Grillschale auf dem heissen Grill bei indirekter Hitze in ca. 6–8 Minuten knusprig grillieren. Dabei öfters wenden.