



# Hackbällchen vom Grill mit Sesam



Der feine Unterschied.

 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).