



# 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.