

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.