



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.