

TÄGLICH GUT

Zeit der Gewürze

Ein Portion Wärme für Leib und Seele: Wenns draussen kalt und dunkel wird, sind Gewürze genau das Richtige für die Küchel!



Hackbällchen mit Sesam

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Ergibt ca. 32 Stück

1 Dose Kichererbsen

(ca. 410 g), ab gespült,
abgetropft

1 Dose gehackte Tomaten

(ca. 400 g)

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

500 g Hackfleisch (Kalb, Rind und Schwein)

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

3 Esslöffel glattblättrige Petersilie, fein gehackt

1 unbehandelte Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale

3 Esslöffel Paniermehl

1¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

3 Esslöffel Sesam

Bratbutter zum Braten

1. Kichererbsen und Tomaten in einer weiten Pfanne mischen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, würzen.

2. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Paniermehl in einer Schüssel gut mischen, würzen, von Hand gut kneten.

3. Sesam in einen flachen Teller geben. Die Arbeitsfläche mit Klarsichtfolie bedecken. Fleischmasse in 4 Portionen teilen, daraus je eine Rolle von ca. 20 cm Länge formen, im Sesam wenden. Jede Rolle in 8 Stücke schneiden, diese zwischen den Handflächen zu baumnussgrossen Kugeln formen.

4. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleischbällchen portionenweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. braten, herausnehmen, $\frac{2}{3}$ unter die Kichererbsen mischen, in Schüsselchen anrichten, restliche Bällchen darauf verteilen.

Pro Person: 18 g Fett, 31 g Eiweiss,
18 g Kohlenhydrate, 1501 kJ (359 kcal)