



Hackfleisch-Süßkartoffelbällchen auf Sesam-Chinakohl

Zutaten für 4 Personen

600 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier
200 g Süßkartoffelwürfel
2 EL Quark
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Petersilie
½ TL gemahlener Ingwer und Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
600 g Chinakohl
120 g Zwiebeln
200 ml Gemüsebrühe
1 ½ EL gerösteter Sesam
¼ Bund Blattpetersilie
Salz, Pfeffer

- Kartoffelwürfel in sprudelndem leichtem Salzwasser auf den Biss blanchieren, abschütten, erkalten lassen, mit Hackfleisch, Eier, Quark, Schnittlauchröllchen, gehackter Petersilie gut vermengen, mit Ingwer, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Von der Masse Bällchen abdrehen, in heißem Olivenöl rundum anbraten, von der Hitze nehmen, zur Seite stellen.
- Chinakohl längs halbieren, Streifen schneiden, Zwiebeln schälen, fein würfeln, in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Chinakohlstreifen zugeben, kurz mit angehen lassen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, gerösteten Sesam zufügen, unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bällchen darauf setzen, im vorgeheizten Backofen bei ca. 120 – 140° C durchziehen lassen, danach mit gezupfte Blattpetersilie bestreuen, in der Pfanne servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Dieses Gericht ist glutenfrei.

Nährwert pro Portion

316 kcal – 21g Fett - 21 g Eiweiß – 10 g Kohlenhydrate – 0,5 BE