

Kathrins Natura-Beef Hackbällchen in einer Sesamhülle mit Dipp

Für 4 Personen

Zutaten

800 g	Hackfleisch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½ Bündel	frische Petersilie
2 El	Paniermehl
1	Ei
	Fleischgewürz etwas Chili
3 El	Sesam
3 El	Olivenöl

Zutaten Dipp

1	Knoblauchzehe
1 Bund	frische Kräuter (z.B. Petersilie, Koriandergrün, Oregano, Dill)
200 g	Crème fraîche Salz Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken.
- Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie vermengen, kräftig mit Fleischgewürz und etwas Chili würzen und gut kneten.
- Aus der Hackfleischmasse kleine Bällchen formen.
- Sesam in eine Schale geben und die Bällchen darin wenden, den Sesam leicht andrücken.
- Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin allseitig 6 Minuten goldgelb braten.
- Für den Dipp Knoblauch und Kräuter fein hacken, und die Crème fraîche mischen und würzen.
- Die Hackbällchen mit einem Zahnstocher besteckt servieren, den Dipp dazu reichen.

Hinweis

Die Hackbällchen schmecken lauwarm am besten.



(Foto: www.ninamattli.ch)

Kochbuch

«Kathrins Natura-Beef Fleischküche»

Dieses Rezept ist auf Seite 60 des Kochbuchs «Kathrins Natura-Beef Fleischküche» zu finden. Bio-Bäuerin Kathrin Sprecher ist als Siegerin der fünften Staffel «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» bekannt für ihre Kochkünste. Das Kochbuch mit 54 Natura-Beef-Rezepten hat sie in der in der Reihe «Landfrauen kochen» verfasst. Neben den Rezepten bietet das Kochbuch auch zahlreiche Tipps, Fleischkunde und Wissenswertes zur Mutterkuhhaltung. Bestellt werden kann es über unseren Website-Shop.