Grillrezepte

Grillfest Grillparty - Hackbällchen Mit Feldsalat

Anzahl: 4 Personen
Gattung: Einfach, Salat, BBQ, Fleisch,

1		Scheiben Weizentoastbrot	200 g		Mais (Dose)
300 g		Rinderhack	200 g		Kidneybohnen (Dose)
1		Ei (Kl. M)	1		Zwiebel
		Salz	1	Essl.	Weissweinessig
		Sambal Oelek	6	Essl.	Sangrita pikante
8	Essl.	Öl			Zucker
250 g		Feldsalat	1	Bund	Glatte Petersilie

1. Toastbrot in Wasser einweichen, dann gut ausdrücken, mit Hack, Ei, etwas Salz und Sambal Oelek zu einer glatten Masse verkneten, eventuell nachwürzen. Mit leicht angefeuchteten Händen zu ca. 20 Mini-Frikadellen formen. In 2 Portionen in je 2 El heißem Öl bei mittlerer Hitze rundherum ca. 10 Minuten braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Feldsalat putzen, gründlich waschen und trockenschleudern. Mais und Kidneybohnen in einem Sieb kalt abspülen. Zwiebel pellen und fein würfeln, mit Essig, Sangrita, 4 El Öl, etwas Salz, Sambal Oelek und Zucker verrühren. Petersilie sehr fein hacken. Hackbällchen in der Hälfte der Petersilie wälzen und mit den übrigen Zutaten anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

: Lässt sich vorbereiten
: Nährwerte: Fett in g: 33, Kohlenhydrate in g: 17, kcal: 456
: Zubereitungszeit: 45 Minuten