

Hackfleisch Rezepte

Hackfleischspieße

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Hauptspeise

60 g	Bulgur (Weizenschrot)		schwarzer Pfeffer, grob
1/4 Liter	warmes Wasser		- gemahlen
2	rote Zwiebeln	1 Teel.	gemahlener Kumin
2	Knoblauchzehen		(Kreuzkümmel)
800 g	Rinderhackfleisch	1/2 Teel.	gemahlener Koriander
2	Eier	1/4 Teel.	Zimt
	Salz	Ö	Liter zum Bestreichen

außerdem

12 Holzspießchen

Den Bulgur mit einem Viertelliter warmem Wasser übergießen und beiseite stellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln fein würfeln.

Das Hack mit den Zwiebelwürfeln, zerdrücktem Knoblauch und den Eiern verkneten. Einen halben Teelöffel Salz, Pfeffer und die restlichen Gewürze untermengen. Den Bulgur gut ausdrücken und unter den Fleischteig kneten.

Aus dem Teig zwölf etwa 15 cm lange Röllchen formen und auf Holzspießchen stecken. Die Fleischspieße mit Öl bestreichen und auf dem Grill, oder in einer Pfanne, etwa zehn Minuten unter mehrmaligem Wenden grillen bzw. braten.

Tipp: Dazu: Bohnen-Tomaten-Gemüse.