

## Asiatische Hackbällchen-Spieße

Zeit gesamt



Zubereitungszeit 1h





## Zutaten

für 10 Portionen

Party Garnelen	100 g
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Petersilie, frisch	20 g
Schweinehackfleisch	500 g
Sojasauce	2 EL
Eier	1 St.
Paniermehl	4 EL
Salz	
Rapsöl	4 EL
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Paprika, rot	2 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

- 1. Garnelen waschen, trocken tupfen und hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 2. In einer Schüssel Garnelen, Ingwer, Knoblauch, Hackfleisch, Sojasauce und Ei vermengen. So viel Paniermehl unterkneten, dass die Masse formbar ist. Leicht salzen und ca. 3 cm kleine Bällchen daraus formen.
- 3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Bällchen portionsweise nacheinander ca. 8 Min. braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in 3 cm große Stücke schneiden.
- 5. Die Pfanne erneut erhitzen und Frühlingszwiebeln und Paprikastücke bei mittlerer Stufe ca. 3 Min. braten. Jeweils ein Bällchen mit einem Stück Frühlingszwiebel und Paprika auf einen Spieß schieben.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	179 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g