




Asiatische Hackbällchen-Spieße



 Zeit gesamt
1h

 Zubereitungszeit
1h

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 10 Portionen

Party Garnelen	100 g
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Petersilie, frisch	20 g
Hackfleisch vom Schwein	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
