

Rezept

Asia-Hackbällchen mit Sprossengemüse

Ein Rezept von Asia-Hackbällchen mit Sprossengemüse, am 02.07.2026

Zutaten

3 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 EL Öl	250 g mageres Rinderhackfleisch
1 Handvoll Koriandergrün	Salz
Pfeffer aus der Mühle	1-2 TL Currypulver
1 rote Chilischote	200 g Bohnenkeimlinge
50 g Sprossen (z. B. Alfalfa)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin leicht anschwitzen. Vom Herd nehmen.
2. Etwa 2 EL der Zwiebelmischung aus der Pfanne zum Hackfleisch geben. Das Koriandergrün kalt abrausen, trocken schütteln, fein hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und die Masse zu kleinen Bällchen formen.
3. Die Bällchen in der Pfanne mit der übrigen Zwiebelmischung rundherum kurz anbraten, dann 100 ml Wasser angießen und die Fleischbällchen etwa 5 Min. garen, zwischendurch wenden. Die Bällchen dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Die Chilischote waschen, putzen, entkernen und klein schneiden. Die Bohnenkeimlinge und die Sprossen kurz abrausen. Alles in die Pfanne geben, 1-2 Min. bei starker Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Fleischbällchen servieren.