

Rezept

BärLaLot – Bärlauchröllchen mit Hackfleisch

Ein Rezept von BärLaLot – Bärlauchröllchen mit Hackfleisch, am 09.06.2026

Zutaten

2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer
1-2 Chilischoten	1 EL Fünf-Gewürz-Pulver
1 TL Kurkuma	1 EL Zucker
2 EL Fisch- oder Sojasauce	500 g Hackfleisch
Salz	24 Bärlauchblätter
2 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Holzspieße in Wasser legen und darin einweichen, bis sie gebraucht werden. Knoblauch und Ingwer schälen, die Chilischote(n) entstielen, alles zusammen fein hacken. Mit Fünf-Gewürze-Pulver, Kurkuma, Zucker, Fisch- oder Sojasauce und dem Hackfleisch gründlich verkneten, leicht salzen. Die Masse 30 Min. in den Kühlschrank stellen, dann noch einmal durchkneten.
2. Die Bärlauchblätter abbrausen, trocken tupfen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Blatt 1 EL Hackfüllung geben, zu Würstchen formen und mit dem Blatt fest zu einem fingerdicken Röllchen aufrollen. Je 3 Röllchen auf einen Holzspieß stecken. Mit dem Öl bepinseln.
3. Die BärLaLot-Spieße bei geringer Hitze in einer Grillpfanne (noch besser: auf einem Holzkohlegrill) auf beiden Seiten je 3-4 Min. grillen. Eine normale beschichtete Pfanne tut es im Zweifelsfall natürlich auch.