

Rezept

Banh-Mi-Sandwich mit Hackbällchen

Ein Rezept von Banh-Mi-Sandwich mit Hackbällchen, am 28.06.2026

Zutaten

| | | | |
|-------|-----------------------------|------------|-------------------|
| 2 | Frühlingszwiebeln | 2 | Knoblauchzehen |
| 250 g | Schweinehackfleisch | 2 TL | Zitronengraspaste |
| 1 EL | Fischsauce | 1 EL | Speisestärke |
| 2 TL | brauner Zucker | | Salz |
| | Pfeffer | 100 g | Salatgurke |
| 1 | Möhre | 100 g | Rettich |
| 1 EL | Reisessig | 2 Handvoll | Salat-Mix |
| 1 EL | Öl | 4 EL | Salatmayonnaise |
| 1 EL | Chili-Sauce (z.B. Sriracha) | 2 | Baguettebrötchen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 33 g F, 31 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen. Beides mit Hackfleisch, Zitronengraspaste, Fischsauce, Stärke, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig verkneten und aus der Hackfleischmasse 8 gleich große Bällchen formen.
2. Die Gurke waschen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die Möhre und den Rettich schälen und mit dem Sparschäler feine Streifen abziehen. Beides mit dem Reisessig vermischen, salzen und kurz marinieren lassen. Salat-Mix waschen und trocken schleudern.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Hackbällchen bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten, anschließend zugedeckt bei kleiner Hitze in 3-4 Min. durchgaren, dann vom Herd nehmen.
4. Den Backofengrill einschalten. Mayonnaise und Chilisauce verrühren. Die Brötchen aufschneiden, mit der Chili-Mayonnaise bestreichen und im Ofen (Mitte) in 3-4 Min. goldbraun überbacken. Untere Brötchenhälften mit Salat-Mix, Gurke, Möhren, Rettich und den Hackbällchen belegen. Obere Brötchenhälften daraufklappen, sofort servieren.