

Rezept

Hackbällchen in der Salat-Bowl

Ein Rezept von Hackbällchen in der Salat-Bowl, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Pesto:

1 EL Pinienkerne	1 TL Olivenöl
2 Pfefferkörner	1 EL TK-Petersilie
1 TL getrockneter Thymian	20 g Parmesan

Für den Salat:

2 Möhren	1 EL Weißweinessig
1 EL Orangensaft	1 TL Honig
1 TL Rapsöl	

Für die Hackbällchen:

1 rote Zwiebel	150 g Rinderhackfleisch
1 TL Senf	1 Ei (M)
4 EL Quark (20 % Fett i. Tr.)	1 TL Rapsöl

Außerdem:

Salz	Pfeffer
8 große Blätter Eisbergsalat (ohne Risse)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 30 g F, 32 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Für das Pesto die Pinienkerne mit Olivenöl, 1 Prise Salz, Pfefferkörnern, Petersilie und Thymian in einen Mörser geben. Alles mit dem Stößel zu einer feinen Paste zerreiben, dabei ca. 2 EL Wasser dazugeben. Den Parmesan auf der Reibe fein raspeln und mit dem Stößel unter die Paste arbeiten. Das Pesto mit Salz abschmecken.
2. Für den Salat die Möhren schälen und grob raspeln. Weinessig, Orangensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, das Rapsöl unterschlagen. Das Dressing mit den geraspelten Möhren vermischen und den Salat bis zum Servieren ziehen lassen.
3. Für die Bällchen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Hackfleisch, Senf, Ei und Quark in eine Schüssel geben und alles mit den Händen zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel 12 gleich große Nocken von der Hackmasse abnehmen und in die Pfanne setzen. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze rundherum ca. 8 Min. braten.

4. Die Salatblätter vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Jeweils 2 Salatblätter ineinanderlegen, sodass Bowls entstehen, und auf Teller setzen. Den Möhrensalat auf die Salat-Bowls verteilen und die Hackfleischbällchen darauf anrichten. Mit dem Kräuterpesto beträufeln und servieren.