

Rezept

Hackfleischbällchen auf scharfem Gemüse

Ein Rezept von Hackfleischbällchen auf scharfem Gemüse, am 10.06.2026

Zutaten

1 Brötchen vom Vortag	1 kleine Zwiebel
1 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)	400 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei	Salz
Pfeffer	2 TL Sesamöl
200 g Thai-Spargel (Asienladen, ersatzweise grüner Spargel)	1 große rote Paprikaschote
150 g Mungobohnensprossen	3 kleine Stauden Paksoi (ca. 250 g, ersatzweise 1 Staude Mangold)
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	3 Frühlingszwiebeln
2 rote Chilischoten	1 Knoblauchzehe
2 EL Austernsauce	2 EL Sojasauce
1 TL Speisestärke	125 ml Hühnerbrühe
Salz	1/2 TL Zucker
500 ml Öl zum Frittieren	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

- Das Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Das Brötchen ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, der Zwiebel und dem Koriander verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl würzen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen Bällchen (4 cm Ø) formen.
- Für das Gemüse den Spargel waschen, putzen und in Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in längliche Rauten schneiden. Paksoi waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten waschen, putzen, entkernen und fein schneiden. Sojasauce, Austernsauce, Brühe, Speisestärke, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen.
- Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen. Die Hackbällchen darin portionsweise bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. knusprig backen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm stellen.

4. Das Öl bis auf 4 EL abgießen. Die Ingwer-, Knoblauch- und Chiliwürfel darin anbraten. Die Paprika einstreuen und 2 Min. unter Rühren braten. Den Spargel zufügen und 1 Min. scharf anbraten. Die Frühlingszwiebeln einrühren. Die Sprossen und den Paksoi unterheben. Die Würzsauce angießen. Alles kurz mischen und 2-3 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackbällchen auf dem Gemüse anrichten und kurz erwärmen. Die Korianderblätter darüberstreuen.