

Rezept

Sesam-Hackbällchen mit Gemüse

Ein Rezept von Sesam-Hackbällchen mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

50 g breite Glasnudeln	250 g gemischtes Hackfleisch
25 g heller Sesam	Salz
Pfeffer	1 TL Garam Masala
2 EL Öl	3 Frühlingszwiebeln
200 g Chinakohl	1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
3 EL Sojasauce	100 ml Fleischbrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 43 g F, 34 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und einweichen, bis die übrigen Zutaten vorbereitet sind. Das Hackfleisch mit Sesam, Salz, Pfeffer und Garam Masala vermischen. Den Fleischteig zwischen den Handflächen zu 20 ca. 3 cm großen Bällchen formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin scharf anbraten. Dann bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 15 Min. goldbraun braten.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Den Chinakohl putzen, waschen und ohne den harten Mittelstrunk in schmale Streifen schneiden. Den Mais in einem kleinen Sieb abtropfen lassen.
3. Die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Das restliche Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Chinakohl darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren braten.
4. Die Glasnudeln mit einer Schere mehrmals durchschneiden, abtropfen lassen und mit dem Mais, der Sojasauce und der Brühe zum Gemüse geben. Alles gut verrühren und ca. 3 Min. unter Rühren kochen lassen. Die gebratenen Fleischbällchen untermischen und 1-2 Min. mit erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.