

Hack-Spieße mit Avocado-Salat

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch

Zutaten (4 Personen)

- » 100g rote Paprika
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 500g Hackfleisch
- » 2 EL Semmelmehl
- » 1 Ei(er)
- » 1 TL Senf
- » Salz & Pfeffer
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 1 EL getr. Basilikum
- » 5 EL Limettensaft
- » 2 EL Olivenöl
- » 500g Tomate(n)
- » 2 Avocado(s)
- » 2-3 Stiele Minze
- » 300g Vollmilchjoghurt
- » Kreuzkümmel
- » 1 Prise Zucker
- » 1-2 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Essstäbchen in Wasser einweichen. Paprika putzen, waschen, fein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Hack mit Zwiebel, Paprika, Hälfte Knoblauch, Semmelmehl, Ei und Senf verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika-Pulver und Basilikum würzen. Kühl stellen.

2. Limettensaft mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunter schlagen. Tomaten putzen, waschen und vierteln. Avocados halbieren und den Stein herauslösen. Fruchtfleisch schälen, in Spalten schneiden und mit Tomaten und der Marinade mischen, etwas ziehen lassen. Minze waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden. Joghurt mit übrigem Knoblauch und Minze verrühren. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Hackmasse achteln und jeweils um ein Essstäbchen drücken. Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Spieße darin rundherum ca. 10min braten. Salat und Spieße anrichten, mit Limette und Basilikum garnieren. Joghurtsauce dazu reichen.

Nährwerte: 630kcal/E33g/F48g/KH13g pro Portion

angelegt am: 29.03.2005

Rezept-Nr: 1739

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke