



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW - CARB - 1 PORTION

HACKBÄLLCHEN MIT ERDNÜSSEN UND ZIMT

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen und mit den Erdnüssen und Frühlingszwiebeln fein hacken.
2. Die Sojasauce mit dem Sesamöl, Knoblauch, etwas Salz, Zimt, der Speisestärke, den Erdnüssen und Frühlingszwiebelstücken sowie dem Hackfleisch in eine Schale geben und verkneten. Die Masse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Kugeln formen.
3. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln, auf mittlerer Stufe erwärmen und die Bällchen rundum ca. 3 Minuten kräftig anbraten.
4. Dann die Tomaten und den Honig hinzufügen und je nach Dicke der Bällchen ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Dabei gelegentlich umrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek würzen.
5. Die fertigen Bällchen mit dem Koriander garniert servieren.
6. **Tipp:** Ein Klecks fettarmer Creme Fraiche passt prima dazu!

ZUTATEN

200 g Rinderhack, mager

300 g Tomaten, Dose

2 Frühlingszwiebeln

0,5 Knoblauchzehe

2 TL Sojasauce

1 TL Erdnüsse

1 TL Sesamöl

1 TL Speisestärke

1 EL Koriander, gehackt

0,5 TL Honig

0,5 TL Zimt

Salz

Pfeffer

Sambal Oelek



491
Kalorien



19g
Kohlenhydrate



54g
Eiweiß



20g
Fett



5g
Ballaststoffe