



Walnuss-Hackbällchen mit Chili-Gurkensalat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 403 kcal/1689 kJ
Eiweiß: 28 g Fett: 27 g
Kohlenhydrate: 11 g

Zubereitungszeit:
ca. 33 Minuten

Zubereitung:

- 1.** Toastbrot in Wasser einweichen. Walnüsse fein hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Hackfleisch mit Ei, ausgedrücktem Toastbrot, Walnüssen, Schalotte, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin ringsum 6-8 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2.** Gurke abspülen und in dünne Streifen schneiden. Mit wenig Salz bestreuen. Beiseite stellen. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote putzen, abspülen und fein schneiden. Essig mit Reiswein, Ingwer, Chili und Öl verrühren. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken.
- 3.** Gurken trockentupfen und mit der Ingwer-Chili-Marinade mischen. Walnüsse locker unterheben. Zusammen mit den Hackbällchen anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Hackbällchen:

- 2 Scheiben Toastbrot
- 50 g kalifornische Walnuskerne
- 1 Schalotte
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl

Für den Salat:

- 1 Gurke
- Salz
- 50 g kalifornische Walnuskerne
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Reiswein
- 2 EL Öl
- 1 Prise Zucker