

Hack-Bällchen in Sesam-Kruste mit Senfkohl

Für 4 Personen

Für die Hackbällchen:

2 Lauchzwiebeln	14	5 Stängel frischer Koriander
5 g frischer Ingwer	50 g Weißbrot, ohne Rinde	600 g Hähnchenbrustfilet
1 Ei	0,5 Bio-Zitrone	1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer
4 EL Sesam	3 EL Sesamöl	

Für den Senfkohl:

8 Mini Pak Choi (Senfkohl)	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
5 g frischer Ingwer	1 EL Sesamöl	2 EL Sojasauce
Salz	Pfeffer	

Für die Hackbällchen die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.

Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen.

Ein paar Blätter für die Deko beiseitelegen, die restlichen Blätter fein schneiden.

Ingwer schälen und fein schneiden.

Das Brot in etwas Wasser einweichen.

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trockentupfen und klein schneiden.

Das Brot ausdrücken, zerzupfen und mit den Fleischstücken und dem Ei im Mixer zu einer Farce pürieren.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zwiebellauch, geschnittenen Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zur Farce geben und gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse Bällchen (etwa die Größe von Tischtennisbällen) formen. Sesam in eine flache Form geben und die Bällchen darin rollen.

In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Währenddessen den Pak Choi putzen und waschen. Dafür den Strunkansatz abschneiden und die Blätter lösen. Evtl. unschöne äußere Blätter entfernen. Pak Choi Blätter unter fließendem Wasser abspülen, dann gut abtropfen lassen bzw. abtrocknen.

Die feinen Blätter von den gröberen Stielen trennen und beiden in Stücke bzw. breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und feinhacken.

Den Ingwer schälen und sehr fein hacken oder fein reiben.

In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Ingwer und zunächst die festeren Kohlstücke dazugeben und anbraten.

Nach ca. 2 Minuten die grünen Kohlblattstreifen dazugeben, kurz mit braten und mit der Sojasauce ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratenen Pak Choi auf die Teller geben, die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und daraufsetzen, mit restlichen Korianderblättchen bestreuen.

Rainer Klutsch am 16. September 2021