

## Sesam-Hackfleisch-Röllchen mit Reis-Salat

### Für 2 Personen

250 g gemischtes Hack	185 g Langkornreis	2 EL helle Sesamsamen
0,5 Brötchen, vom Vortag	75 g Sprossen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika	0,5 Ananas
50 g Ingwer	1 unbehandelte Limette	1 Ei
1 TL Butter	0,5 Bund glatte Petersilie	2 EL Akazienhonig
1 TL Senf, mittelscharf	2 EL Sojasoße	1 EL Rapsöl
Tabasco	Paprikapulver, edelsüß	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen und abgießen. Die Paprika halbieren. Eine Hälfte von dem Strunk, den Kernen und den Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Die Ananas schälen, vom Strunk befreien und ein Viertel in feine Würfel schneiden. Die Limette auspressen und den Saft auffangen. Den Ingwer schälen, fein würfeln und mit der Sojasoße, dem Limettensaft und dem Honig vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mit den Paprikastreifen, den Ananaswürfeln, den Sprossen und dem Dressing vermengen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin anrösten. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Das Brötchen in etwas Wasser aufweichen und ausdrücken. Das Ei aufschlagen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Hackfleisch mit dem Brötchen, dem Ei, dem Senf, dem Knoblauch, den angerösteten Zwiebeln und der Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Tabasco würzen und abschmecken. Aus der Masse acht Röllchen formen und in dem Sesam wenden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Sesamröllchen von allen Seiten etwa zwölf Minuten anbraten. Anschließend auf Holzgabeln spießen. Die Sesamröllchen mit dem Reissalat auf Tellern anrichten und servieren.

Elke Wagner am 29. September 2010