Zitronengras-Hackfleisch-Spieße mit gebratenem Gemüse

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronengras	4 St.
Ingwer, frisch	20 g
Koriander, frisch	40 g
Sojasauce	4 EL
Zucchini	2 St.
Champignons, weiß	500 g
Rinderhackfleisch	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Zitronengrasstängel quer halbieren und in einer Schüssel in kaltes Wasser einlegen. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. In einer Schüssel Ingwer, Koriander und Sojasauce mischen.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Scheiben wiederum in Streifen schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln.

3. Zitronengras aus dem Wasser nehmen, abtropfen und mit einem Messerrücken fest entlang der Stängel klopfen. In einer Schüssel Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch gleichmäßig wie um einen Spieß auf den Zitronengrasstängeln verteilen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zitronengras-Hackfleisch-Spieße rundherum ca. 5 Min. knusprig anbraten.

5. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini mit Champignons ca. 4 Min. anbraten. Mit der Koriander-Sojasauce ablöschen und abschmecken. Zitronengras-Hackfleisch-Spieße mit gebratenem Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Süßkartoffel-Pommes.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	410 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g