

Martina & Moritz | Löwenköpfe – Asiatische Frikadellen: Hackbällchen mit Glasnudeln

Ein sehr beliebtes Rezept aus der kantonesischen, also südchinesischen Küche. Dort nimmt man dafür am liebsten Schweinehack. Natürlich wird mit den typisch chinesischen Zutaten Ingwer, Knoblauch und Chili gewürzt. Das geröstete Sesamöl gibt den typisch nussigen Geschmack.

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- 600 g Schweinehack
- 50 g Glasnudeln
- 4 - 6 getrocknete Tongupilze
- 2 EL chinesische Morcheln
- ½ Chinakohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 - 2 Chilis (nach Größe und Schärfe)
- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL Sesamöl
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Sherry
- Erdnussöl zum Backen
- eventuell Koriandergrün
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Außerdem:

Öl zum Ausbacken der Bällchen

Zubereitung:

Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und einweichen. Getrocknete Pilze ebenfalls heißem Wasser einweichen. Dann jeweils die Hälfte fein schneiden, die andere Hälfte nur grob zerkleinern beziehungsweise in Streifen schneiden (Tongupilze).

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili sehr fein würfeln. Im Wok in wenig Öl rasch 1 Minute pfannenrühren, dabei die fein gehackten Pilze zufügen. Alles mit einigen Tropfen Sesamöl, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Etwas abkühlen lassen, dann einen Teil davon unter das Schweinehack kneten (wer mag, gibt dabei auch ein kleines Händchen vollgehacktes Koriandergrün dazu). Den Fleischteig am besten mit der Hand gründlich durchwalken, dieses Kneten macht die Bällchen nachher saftig. Das ist

wie beim Burger, der ja auch ohne Brot oder andere Lockerungsmittel nur deshalb auskommt, weil das Fleisch tüchtig durchgewalzt und geknetet wird.

Den Wok nochmal etwas erhitzen und mit Sesamöl würzen. Den in fingerbreite Streifen geschnittenen Chinakohl darin mit dem Rest der Pilzmischung 1 Minute unter Rühren braten. Die in Streifen geschnittenen Tongupilze, die Frühlingszwiebeln sowie die Glasnudeln (Glasnudeln mit einer Schere etwas zerschneiden) zufügen. Mit Sojasoße und Sherry, Salz, Zucker und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf verteilen.

Aus dem Fleischteig Bällchen formen – walnuss- bis tischtennisballgroß, ganz nach Gusto – und diese zunächst im Wok in Öl schwimmend kurz backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen.

Die Bällchen auf das Chinakohlbett im Schmortopf setzen. Den Topf mit einem Deckel (oder mit Alufolie) verschließen und vor dem Servieren nochmals ca. 10 Minuten im Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze oder 160 °C Heißluft etwa 10 – 15 Minuten durchschmurgeln.

Beim Anrichten (da das Untere dabei über die Bällchen gegeben wird) sitzen nun die Chinakohl- und Glasnudelstreifen um die Bällchen wie die Mähne eines Löwen, daher der Name. Wer mag, gibt zum Schluss noch gehacktes Koriandergrün darüber.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina und Moritz vom 20.02.2016

Episode: Immer gut: Hack!