


Kochen

Hackfleischwürstchen im Schinkenhemd

Selber Würste herstellen ist keine Hexerei. Zumindest nicht, wenn man das Hackfleisch in Rohschinken einwickelt.



ZUTATEN

 Für 2 Personen

1 Zwiebel **klein**

4 Zweige Petersilie **glattblättrig**

4 Zweige Majoran

1 Eigelb

1 Esslöffel Senf

1 Teelöffel Koriander **gemahlen**

1 Teelöffel Kreuzkümmel **gemahlen**

1 Teelöffel Paprika **edelsüss**

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

300 g **Hackfleisch** gemischt, halb Schwein/halb Rind

2 Esslöffel Paniermehl **hausgemacht oder vom Bäcker**

6 Scheiben **Rohschinken**

Oliveneröl **zum Bestreichen**

Joghurtsauce

0,3 Salatgurke

Salz

1 Becher Sauermilch **nordisch; ersatzweise saurer Halbrahm**



TIPP

Es ist keine Hexerei, selber Würstchen herzustellen! Was man dazu braucht, sind Hackfleisch, Gewürze und Rohschinken – den Rest erledigt der Backofen. Anstelle einer Mischung von Schweine- und Rindfleisch kann man auch Gehacktes vom Lamm verwenden.

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Unter-/Oberhitze 220 Grad) vorheizen.
- 2 Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Petersilien- und Majoranblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken. Beides in eine Schüssel geben. Mit dem Eigelb, Senf, Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und reichlich Pfeffer aus der Mühle verrühren.
- 3 Das Hackfleisch und das Paniermehl zur Gewürzmasse geben und alles sehr gut mischen. Wenn nötig nachwürzen.
- 4 Das Hackfleisch in 6 gleich grosse Portionen teilen. Mit angefeuchteten Händen zu Würstchen in der Breite der Rohschinkenscheiben formen. Jede Wurst satt in eine Rohschinkenscheibe wickeln, dabei die Enden offen lassen. Die Würste rundum mit etwas Olivenöl bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
- 5 Die Hackfleischwürstchen im 200 Grad heissen Ofen mit Umluft etwa 15 Minuten backen.
- 6 Inzwischen für die Sauce die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und an der Röstiraffel reiben. Mit etwas Salz mischen und 5–8 Minuten Wasser ziehen lassen. Auf Küchenpapier trockentupfen. Mit der Sauermilch oder dem sauren Halbrahm mischen und wenn nötig nachwürzen.
- 7 Die Hackfleischwürstchen aus dem Ofen nehmen und sofort mit der Joghurtsauce servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

14 g Kohlenhydrate

47 g Eiweiss

37 g Fett

591 g kKalorien