Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

30.04.2026

Hackbällchen mit Bärlauch



Saftige Hackbällchen, verfeinert mit frischem Bärlauch, zartem Gemüse und aromatischen Gewürzen. Die Kombination aus herzhaftem Fleisch und dem feinen Knoblaucharoma des Bärlauchs macht dieses Gericht zu einem frühlingshaften Genuss.

Und so gelingt‘s …

- Zwiebeln schälen und fein würfeln. Karotte (geschält) und Zucchini fein raspeln. Bärlauch waschen und quer in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten (Zwiebeln, Gemüse, Eier, Quark, Senf) gut vermengen, sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen Bällchen formen (ca. 12 Stück) und auf ein Backblech legen.
- Im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Tipp:
Passt prima kalt in einem gemischten Salat mit Vollkornbrot!

Wer Bärlauch frisch aus dem Wald holt, sollte genau hinschauen: Maiglöckchen ähneln ihm optisch, sind aber giftig.

Zutaten **für 4 Portionen**

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Magerquark (zum binden)
- 2 Stk Eier
- 1 Stk Karotte
- 1 Stk Zucchini
- 2 Stk rote Zwiebeln
- 0,5 Bund Bärlauch
- nach Belieben Salz und Pfeffer
- nach Belieben Senf
- nach Belieben Petersilie

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?