

# Hackspieße im Speckmantel

## Hauptspeise

### Zutaten:

Rezept für 4 Personen (8 Spieße)

400g Rinderhackfleisch  
8 Scheiben Speck (180g)  
Oregano  
8 Spieße  
Pfeffer, Salz (alternativ Kräuter)

### **Zubereitung:**

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach würzen, vermengen und zwischendurch probieren, so fällt das richtige Würzen einfacher. Eher etwas weniger Salz verwenden, da der Speck noch einige Würze bringt.

Das gewürzte Hackfleisch in acht gleich große Bällchen formen. Jedes Bällchen mit einer Scheibe Speck umwickeln. Jeweils zwei Hackbällchen mit zwei Spießen fixieren – dies hat Vorteile beim Drehen auf dem Grill. Die Hackspieße von beiden Seiten grillen, bis der Speck knusprig ist.

Ein feiner Kräuterdip verleiht den Spießen eine frische Note. Als Beilage passt ein Salat gut dazu.

### Tipp für Dialyse Patienten:

Ein Kräuterdip ist die perfekte Alternative zu Ketchup, da Ketchup sehr kaliumreich ist.

### Nährwertanalyse pro Person

Energie: 409 kcal

Eiweiß: 24 g

Fett: 35 g

Kohlenhydrate: -

Natrium: 770 mg

**Kalium: 390 mg**

**= 19% vom Tagesbedarf**

**Phosphor: 208 mg**

**= 21% vom Tagesbedarf**

Einen guten Appetit wünscht Ihnen ihr Ernährungsberatungsteam!!