



Frikadellen vom Rind peruanische Art

dazu Karotten-Bohnen-Gemüse und Reis



ca. 25min



3-4 Personen

Frikadellen in Tomatensauce? Kennen wir! Frikadellen in grüner Sauce? Unbedingt ausprobieren! Der peruanische Twist liegt in der Verwendung von frischem Koriander, Basilikum und würzigem Ingwer. Knoblauch und Peperoni nach Geschmack bringen den kleinen Schärfekick mit ins Spiel. All diese Zutaten pürierst du auf Knopfdruck zu einer sämigen Sauce, et voilà: Der kulinarische Horizont hat sich schon wieder ein Stück erweitert.

- 400g Jasminreis
- 500g grüne Bohnen
- 2 Karotten
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Peperoni
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Guacamole-
Gewürzmischung
- 40g Basilikum & Koriander

- 4EL Mayonnaise ³
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 871kcal, Fett 37.4g,
Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 36.8g



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Frikadellen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6-8Min. rundum goldbraun und gar braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die Enden der **Bohnen** entfernen, die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Knoblauch** schälen. Die **Peperoni** längs halbieren. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Käse** fein reiben.



Die **Bohnen** und die **Karotten** mit der **1/2 des Ingwers**, 1EL Honig, 2EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Gemüse** mit 50ml Wasser ablöschen und weitere 3-5Min. garen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** weicher mag, gart es 2-3Min. länger. Die **Frikadellen** zurück in die Pfanne geben und ca. 1Min. erwärmen.



Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Mit feuchten Händen 8 gleich große Kugeln portionieren und diese zu 1-2cm dicken **Frikadellen** formen.



Die **Kräuter samt Stängeln** mit dem **restlichen Ingwer**, dem **Knoblauch**, dem **Käse**, der **1/2 der Peperoni** sowie 4EL Mayonnaise, 2EL Essig, 4EL Wasser und 1 Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Frikadellen** und das **Gemüse** auf Teller verteilen, mit der **Sauce** beträufeln und servieren.