



Koreanische Hackbällchen

mit Reis und scharfem Karottensalat



30-40min



3-4 Personen

Die koreanische Küche ist vor allem für ihre Würze bekannt. Beliebte Geschmacksträger sind Sesamöl und Sojasauce. Reis ist die Grundlage in vielen Gerichten, meist in Kombination mit Fleisch. All das findet sich heute auch auf deinem Teller wieder: würzige Fleischbällchen aus saftigem Hack von Rind und Schwein mit einem leicht scharfen, marinierten Karottensalat und dazu mit Reissessig verfeinerter Reis.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 75ml Reisessig
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 300g Basmatireis
- 10g Schnittknoblauch
- 500g gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 32.7g



1. Salat vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **½TL Knoblauch** mit **2EL Sojasauce**, **4EL Reisessig**, **1TL Sriracha-Sauce**, **1EL gerösteten Sesamöl** und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Karotten** vermengen. **Tipp:** Wer es schärfer mag, kann mehr **Sriracha-Sauce** verwenden.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum anbraten. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** dazugeben und 3-4Min. mitbraten.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



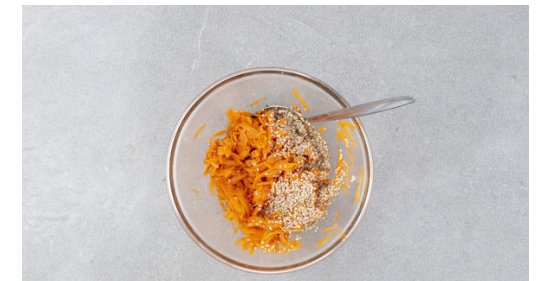
5. Sauce zubereiten

Mit 2TL Weizenmehl bestäuben und alles kurz durchschwenken, dann mit 100ml Wasser und der **restlichen Sojasauce** ablöschen. 2TL Honig unterrühren und das **Gemüse** und die **Hackbällchen** noch ca. 2Min. in der **Sauce** schwenken. Etwas **Schnittknoblauch** für die Garnitur beiseitelegen, den **restlichen Schnittknoblauch** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch würzen

Den **Schnittknoblauch** in kleine Röllchen schneiden. Das **Hackfleisch** mit **3EL Schnittknoblauch**, dem **restlichen Knoblauch**, **2TL Sesam** und 1TL Salz gut verkneten. Aus der **Fleischmasse** mit feuchten Händen etwa walnussgroße **Bällchen** rollen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in freie Streifen schneiden.



6. Salat verfeinern

Den **übrigen Sesam** unter den **Karottensalat** mischen. Den **Reis** mit dem **restlichen Reisessig** abschmecken und nach Belieben portionsweise in eine leicht geölte Tasse drücken und auf Teller stürzen. Die **Fleischbällchen**, das **Gemüse** und den **Karottensalat** anrichten, mit dem **übrigen Schnittknoblauch** garnieren und mit dem **restlichen Sesamöl** beträufelt servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning