



Koreanische Hackbällchen

mit Reis und scharfem Karottensalat



30-40min



2 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

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Reisessig
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 150g Basmatireis
- 10g Schnittknoblauch
- 250g gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner 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 855kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 33.5g



1. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **½TL Knoblauch** mit **1EL Sojasauce**, **2EL Reisessig**, **½TL Sriracha-Sauce**, **1TL 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum anbraten. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** dazugeben und 3-4Min. mitbraten.



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 1TL Weizenmehl bestäuben und alles kurz durchschwenken, dann mit 50ml Wasser und der **restlichen Sojasauce** ablöschen. 1TL 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** fein schneiden. Das **Hackfleisch** mit **2EL Schnittknoblauch**, dem **restlichen Knoblauch**, **1TL Sesam** und 1 Prise Salz gut verkneten. Aus der **Fleischmasse** mit feuchten Händen etwa walnussgroße **Bällchen** rollen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine 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.