



Waikiki-Hackbällchen vom Rind

süßsauer mit Ananas, dazu Basmatireis



30-40min



2 Personen

Aloha aus Hawaii! Unsere Rinderhackbällchen ließen sich an der Strandpromenade von Waikiki bestimmt sehr passend genießen, wir aber träumen lieber ein bisschen und belassen es beim lokalen Aromenuniversum. So bunt gemischt die hawaiische Bevölkerung ist, so vielfältig sind auch die Einflüsse: Teriyakisaucen, Ingwer, Lauchzwiebeln – Asien ist nah. Paprika und Ananas dagegen fanden ihren Weg aus Amerika. Das Beste aller Welten!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Dose Ananas
- 50ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 887kcal, Fett 36.7g,
Kohlenhydrate 104.1g, Eiweiß 33.8g



In einem kleinen Topf 300ml leicht
gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen
bringen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren,
eine Hälfte fein würfeln, die **andere Hälfte**
in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch**
schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



Das **Hackfleisch**, die **Zwiebelwürfel** und ca. **⅔ des Ingwers** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Masse **10-12 Hackbällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten.



Inzwischen die **Paprika** und die **Zwiebelstreifen** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, den **übrigen Ingwer**, die **½ der Ananas samt der ½ des Saftes** und die **Saucen** unterrühren und ca. 1Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken, dann die **Hackbällchen** untermengen.



Die **Waikiki-Hackbällchen** und das **Paprika-Gemüse** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.