



V2: Koreanische Bio-Hackbällchen

mit Reis und scharfem Karottensalat



30-40min



3-4 Personen

Die koreanische Küche ist vor allem für ihre Würze bekannt. Beliebte Geschmacksträger sind Sojasauce, Knoblauch und Sesam. 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 Bio-Rinderhack mit einem leicht scharfen, marinierten Karottensalat und dazu mit Essig verfeinerter Reis.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Soja-Sesam-Dressing^{1,6,11}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 400g Basmatireis
- 10g Schnittlauch
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung¹¹
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 2TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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 909kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 34.2g



1. Salat vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **½TL Knoblauch** mit **2EL Soja-Sesam-Dressing**, 4EL Essig, **1TL Sriracha-Sauce** und 1 Prise Salz 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 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.



5. Sauce zubereiten

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



3. Hackfleisch würzen

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Das **Hackfleisch** mit **3EL Schnittlauch**, dem **restlichen Knoblauch**, **2TL Gewürzmischung** 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

Die **restliche Gewürzmischung** unter den **Karottensalat** mischen. Den **Reis** mit 1EL hellem Essig abschmecken und nach Belieben portionsweise in eine leicht geölte Tasse drücken und auf Teller stürzen. Die **Fleischbällchen**, das **Gemüse** und den **Karottensalat** anrichten und mit dem **übrigen Schnittlauch** garniert 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**