



V2: Koreanische Bio-Hackbällchen

mit Reis und scharfem Karottensalat



30-40min



2 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

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 200g Bio-Basmatireis
- 10g Schnittlauch
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ¹¹
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

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

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 928kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 107.5g, Eiweiß 34.8g



1. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **½TL Knoblauch** mit **1EL Soja-Sesam-Dressing**, 2EL Essig, **½TL 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 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 400ml 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 dem **restlichen Soja-Sesam-Dressing** ablöschen. 1TL 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** fein schneiden. Das **Hackfleisch** mit **2EL Schnittlauch**, dem **restlichen Knoblauch**, **1TL Gewürzmischung** 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

Die **restliche Gewürzmischung** unter den **Karottensalat** mischen. Den **Reis** mit 2TL 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.