



Koreanische „Hackbällchen“ vegan

mit Reis und scharfem Karottensalat



30-40min



4 Portionen

Die koreanische Küche ist vor allem für ihre Würze bekannt. Beliebte Geschmacksträger sind Sesamöl, Sojasauce und Knoblauch. Reis ist die Grundlage in vielen Gerichten, meist in Kombination mit Fleisch. Aber auch vegan können die kleinen Bällchen überzeugen, zumal sie hier mit einem leicht scharfen, marinierten Karottensalat und mit Essig verfeinertem Reis serviert werden!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 300g Bio-Basmatireis
- 10g Schnittlauch
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. Sesam ²
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 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), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 25.5g



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 Essig, **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 12-14Min. 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 Zucker 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. Hack würzen

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Das **vegane Hack** mit **3EL Schnittlauch**, dem **restlichen Knoblauch**, **2TL Sesam** und 1TL Salz gut verkneten. Aus der **Hackmasse** 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 **restlichen Sesam** 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 **Hackbällchen**, das **Gemüse** und den **Karottensalat** anrichten, mit dem **übrigen Schnittlauch** garnieren und mit dem **restlichen Sesamöl** beträufelt servieren.