



Süß-scharfe Geflügelhackbällchen

mit Pak Choi und Salat auf Basmatireis



ca. 20min



3-4 Personen

Alle einsteigen, bitte, unsere Reise in die bunte Geschmackswelt Südostasiens kann losgehen: Würzige Geflügelhackbällchen, feiner Pak Choi und Sesam werden in einer süß-scharfen Mischung aus Limettensaft, Sweet-Chili- und Sojasauce gebraten und mit einer knackigen Salatmischung auf duftendem Basmatireis serviert. Ein nettes Extra ist die Garnitur aus Röstzwiebeln, Koriander und Minze. Schnell zubereitet und garantiert lecker!

- 300g Bio-Basmatireis
- 400g Geflügelhackbällchen ²
- 1 Baby-Pak-Choi
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Tomaten
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. Sesam ³
- 20g Koriander & Minze
- 400g Eisberg-Salatsmischung
- 2 Pck. Röstzwiebeln ²

- 4EL Mayonnaise ¹
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 748kcal, Fett 30.7g,
Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 24.4g



4. Sauce zubereiten

2. Hackbällchen braten

5. Hackbällchen glasieren

3. Pak Choi braten

6. Salat zubereiten

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(182077db5bac9ff62bf376fe37ffa951_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ed6a340e0627314752774197e63f07e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9ff6d055737e0f9bee95f39dc7b63bda_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**