



Koreanische Fleischbällchen

mit Reis und scharfem Karottensalat



30-40min



2 Personen

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. All das findet sich heute auch auf deinem Teller wieder: würzige Hackbällchen mit einem leicht scharfen, marinierten Karottensalat und dazu mit Reissessig verfeinerter Reis.

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Reisessig
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

- 150g Basmatireis
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Packung
Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Honig

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 861.0kcal, Fett 39.3g, Eiweiß 33.8g, Kohlenhydrate 86.1g



1. Salat zubereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **1/2TL Knoblauch** mit **1EL Sojasauce**, **2EL Reisessig**, **1/2TL Sriracha-Sauce**, **1TL 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 1-2EL 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 300ml 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 der **restlichen Sojasauce** 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** in feine Röllchen schneiden. Das **Hackfleisch** mit dem **restlichen Knoblauch**, **2EL Schnittlauch**, **1TL Sesam** 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. Reis verfeinern

Den fertig gegarten **Reis** mit dem **restlichen Reissessig** abschmecken. Den **restlichen Sesam** unter den **Karottensalat** mischen. Die **Fleischbällchen** mit dem **Gemüse** und dem **Karottensalat** anrichten, mit dem beiseitegelegten **Schnittlauch** garnieren und mit dem **restlichen Sesamöl** beträufelt servieren.