



Waikiki-Hackbällchen vom Bio-Rind

süßsauer mit Ananas, dazu Vollkornreis



30-40min



2 Personen

Aloha aus Hawaii! Unsere Bio-Hackbällchen ließen sich an der Strandpromenade von Waikiki bestimmt sehr passend genießen, wir aber träumen lieber ein bisschen und belassen es beim lokalen Aromenuniversum. So bunt gemischt die hawaiische Bevölkerung ist, so vielfältig sind auch die Einflüsse: Teriyakisaucen, Ingwer, Lauchzwiebeln - Asien ist nah. Paprika und Ananas dagegen fanden ihren Weg aus Amerika. Das Beste aller Welten!

- 150g Express-Naturreis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Dose Ananas
- 50ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 915kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 106.5g, Eiweiß 33.5g



1. Zwiebel schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Hackbällchen zubereiten

Das **Hackfleisch**, die **Zwiebelwürfel** und ca. **⅔ des Ingwers** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Masse **10-12 Hackbällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Paprika braten

In der Zwischenzeit die **Paprika** und die **Zwiebelstreifen** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, den **restlichen Ingwer**, die **Ananas samt Saft** und die **Saucen** unterrühren und ca. 1Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken, dann die **Hackbällchen** untermengen.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



6. Anrichten und servieren

Die **Waikiki-Hackbällchen** und das **Paprika-Gemüse** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.