



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

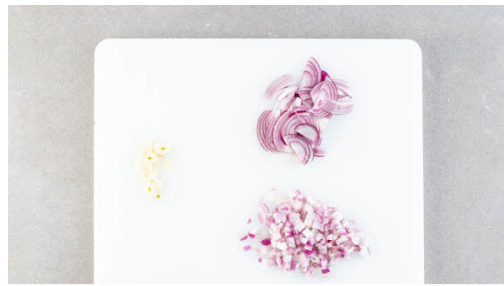
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 970kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 119.4g, Eiweiß 34.0g



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.



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.



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.



Inzwischen 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 **übrigen Ingwer**, die **½ der Ananas samt der ½ des Saftes** und die **Saucen** unterrühren und ca. 1Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken, dann die **Hackbällchen** untermengen.



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.



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