



Süß-scharfe Geflügelhackbällchen

mit Pak Choi und Salat auf Basmatireis



ca. 20min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 200g Geflügelhackbällchen ²
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Tomate
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. Sesam ³
- 10g Koriander & Minze
- 200g Eisberg-Salatsmischung
- 1 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- ½EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

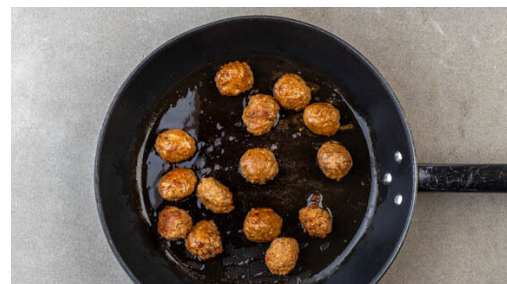
Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 25.5g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



2. Hackbällchen braten

Die **Geflügelhackbällchen** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 2-3Min. anbraten.



3. Pak Choi braten

Inzwischen den **Pak Choi** längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dann mit in die Pfanne geben und 4-5Min. mitbraten, bis der **Pak Choi** weich ist und die **Hackbällchen** goldbraun sind.



4. Sauce zubereiten

Inzwischen die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Tomate** vierteln und mit der **Sweet-Chili-Sauce**, der **Sojasauce**, der **½ des Limettensaftes**, ½EL Mehl und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Hackbällchen glasieren

Die **Sauce** und den **Sesam** in die Pfanne geben und 3-4Min. leicht einköcheln lassen, bis die **Hackbällchen** gleichmäßig von der **Sauce** überzogen sind.



6. Salat zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Koriander** fein schneiden. Den **restlichen Limettensaft** mit 2EL Mayonnaise und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Den **Salat**, die **Hackbällchen** und den **Pak Choi** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Röstzwiebeln** und den **Kräutern** garniert servieren.