



## Bio-Rinderhackbällchen mit Vollkornreis

koreanische Art mit scharfem Karottensalat



30-40min



3-4 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 Fleischbällchen aus saftigem Bio-Rinderhack mit einem leicht scharfen, marinierten Karottensalat und dazu mit Essig verfeinerter Vollkornreis.

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>2</sup>
- 300g Express-Naturreis
- 10g Schnittlauch
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Sesam <sup>2</sup>
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 77.1g, Eiweiß 34.5g



### 1. Salat vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **½TL Knoblauch** mit **2EL Sojasauce**, 4EL Essig, **1TL Sriracha-Sauce**, **1EL 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 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 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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. Sauce zubereiten

Mit 2TL Weizenmehl bestäuben und alles kurz durchschwenken, dann mit 100ml Wasser und der **restlichen Sojasauce** ablöschen. 2TL 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 kleine Röllchen schneiden. Das **Hackfleisch** mit **3EL Schnittlauch**, dem **restlichen Knoblauch**, **2TL Sesam** und 1TL Salz gut verkneten. Aus der **Fleischmasse** mit feuchten Händen etwa walnussgroße **Bällchen** rollen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in freie Streifen schneiden.



### 6. Salat verfeinern

Den **restlichen Sesam** unter den **Karottensalat** mischen. Den **Reis** mit 1EL hellem Essig abschmecken und nach Belieben portionsweise in eine leicht geölte Tasse drücken und auf Teller stürzen. Die **Fleischbällchen**, das **Gemüse** und den **Karottensalat** anrichten, mit dem **übrigen Schnittlauch** garnieren und mit dem **restlichen Sesamöl** beträufelt servieren.