



Bio-Rinderhackbällchen mit Vollkornreis

koreanische Art mit scharfem Karottensalat



30-40min



2 Portionen

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

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 150g Express-Naturreis
- 10g Schnittlauch
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Sesam ²
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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 820kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 35.3g



1. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **½TL Knoblauch** mit **1EL Sojasauce**, 2EL Essig, **½TL 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum anbraten. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** dazugeben und 3-4Min. mitbraten.



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



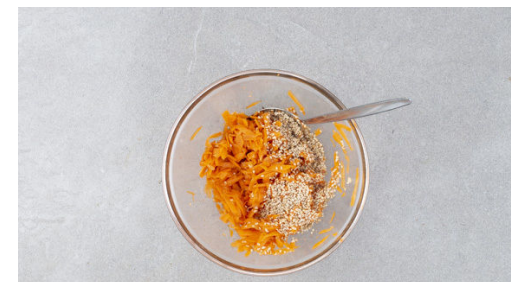
5. Sauce zubereiten

Mit 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** fein schneiden. Das **Hackfleisch** mit **2EL Schnittlauch**, dem **restlichen Knoblauch**, **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. Salat verfeinern

Den **restlichen Sesam** unter den **Karottensalat** mischen. Den **Reis** mit 2TL 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.