



Koreanische Fleischbällchen auf Sushireis

mit Karotten, Chilisauce und Gurkensalat



ca. 35min



2 Personen

Die koreanische Küche ist vor allem für ihre Schärfe bekannt, aber das heute Gericht balanciert die Hitze gekonnt aus: Saftige Fleischbällchen vom Rind und zarte Karotten werden mit Gochujang-Sauce auf Sushireis serviert und mit einer aromatischen Gewürzmischung verfeinert. Als Beilage gibt es einen würzigen Gurkensalat – fertig ist der Festschmaus, der sich nicht nur sehen, sondern auch schmecken lassen kann.

- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Rinderhackfleisch
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,5}
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 1 Gurke
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ⁴

- 1 Ei ¹
- 1EL Butter ³
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3),
Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 917kcal, Fett 50.1g,
Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 35.2g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 5Min. im Ofen backen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Das **Hackfleisch** mit **¼ der Chilipaste**, der **½ des Knoblauchs**, 1 Ei und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **6-8 Fleischbällchen** formen. Nach ca. 5Min. Backzeit zu den **Karotten** aufs Blech geben, mit 1EL Pflanzenöl beträufeln und beides 20-25Min. im Ofen backen, bis alles gar ist.



200ml heißes Wasser mit der **½ des Brühwurzes**, **⅓ der restlichen Chilipaste** und **½TL Zucker** zu einer **Brühe** verrühren. 1EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen, dann 1EL Mehl einrühren und ca. 1Min. braten. Langsam die **Brühe** einrühren und aufkochen, dann bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. 1TL Essig einrühren.



Die **Gurke** mit einer Pfanne zerdrücken, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit dem **restlichen Knoblauch**, 1 EL Pflanzenöl, 1 EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Die **Bällchen** und die **Karotten** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Sauce** beträufeln. Mit den **Gurken** servieren und mit der **Gewürzmischung** garnieren.



Wenn du die Gurke mit dem Pfannenboden platt machst, kann das eine ziemlich nasse Sache werden. Aber Chaos muss nicht sein – steck die Gurke einfach in einen Gefrierbeutel (am besten mit Ziplock), bevor sie ihr Schicksal ereilt, und schon hast du alles unter Kontrolle. Cucumber Smash!

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98e7c6b0160281a12fbadc337ff6b6c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ba9b47b7fe5cef14198dd1f193307f3_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**