



Ingwer-Hackbällchen in duftender Sauce

gebettet auf Reis und Gemüse



ca. 30min



2 Personen

Dass Buletten sich auf Kartoffelstampf wohlfühlen, wissen wir alle. Aber warum nicht mal über den Tellerrand hinausschauen? Wir haben unseren Blick gen Südostasien gerichtet und dort jede Menge Inspiration gefunden: Ein Bett aus fluffigem Reis und knackigem Gemüse ist der ideale Untergrund für unsere ingwerwürzigen Hackbällchen mit einer Glasur, die die Balance aus süß, sauer und salzig perfekt trifft. Wir sind überzeugt!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Schweinehackfleisch
- 50ml Ketjap Manis ³
- 1 Pck. Sesam ²
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Lauchzwiebeln

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 778kcal, Fett 32.6g,
Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 36.5g



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.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Dem **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben. Das **Hackfleisch** mit der **½ des Ingwers**, dem **Knoblauch** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verkneten und die **Masse** gleichmäßig zu etwa golfballgroßen Kugeln formen.



Das **Ketjap Manis** mit dem **Sesam**, 100ml Wasser, 1EL Essig und 1EL Mehl zu einer **Sauce** verrühren.



Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 7-8Min. von allen Seiten goldbraun anbraten. Wenn die **Hackbällchen** gar sind, die **Sauce** angießen, untermengen und ca. 2Min. köcheln lassen, bis sie eindickt.



Den **Gemüsemix** und den **restlichen Ingwer** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7 Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Das **Gemüse** und die **Hackbällchen samt Sauce** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** bestreut servieren.



Feine Lauchzwiebelringe gehören zu unseren allerliebsten Toppings, denn sie machen einfach fast jedes Gericht noch besser! Wer den leicht scharfen, typisch „zwiebeligen“ Geschmack von rohen Lauchzwiebeln nicht so gern mag, muss sie aber nicht auf das Essen streuen. Einfach zum Gemüse in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten, das nimmt ihnen die Schärfe und macht sie wunderbar mild.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**