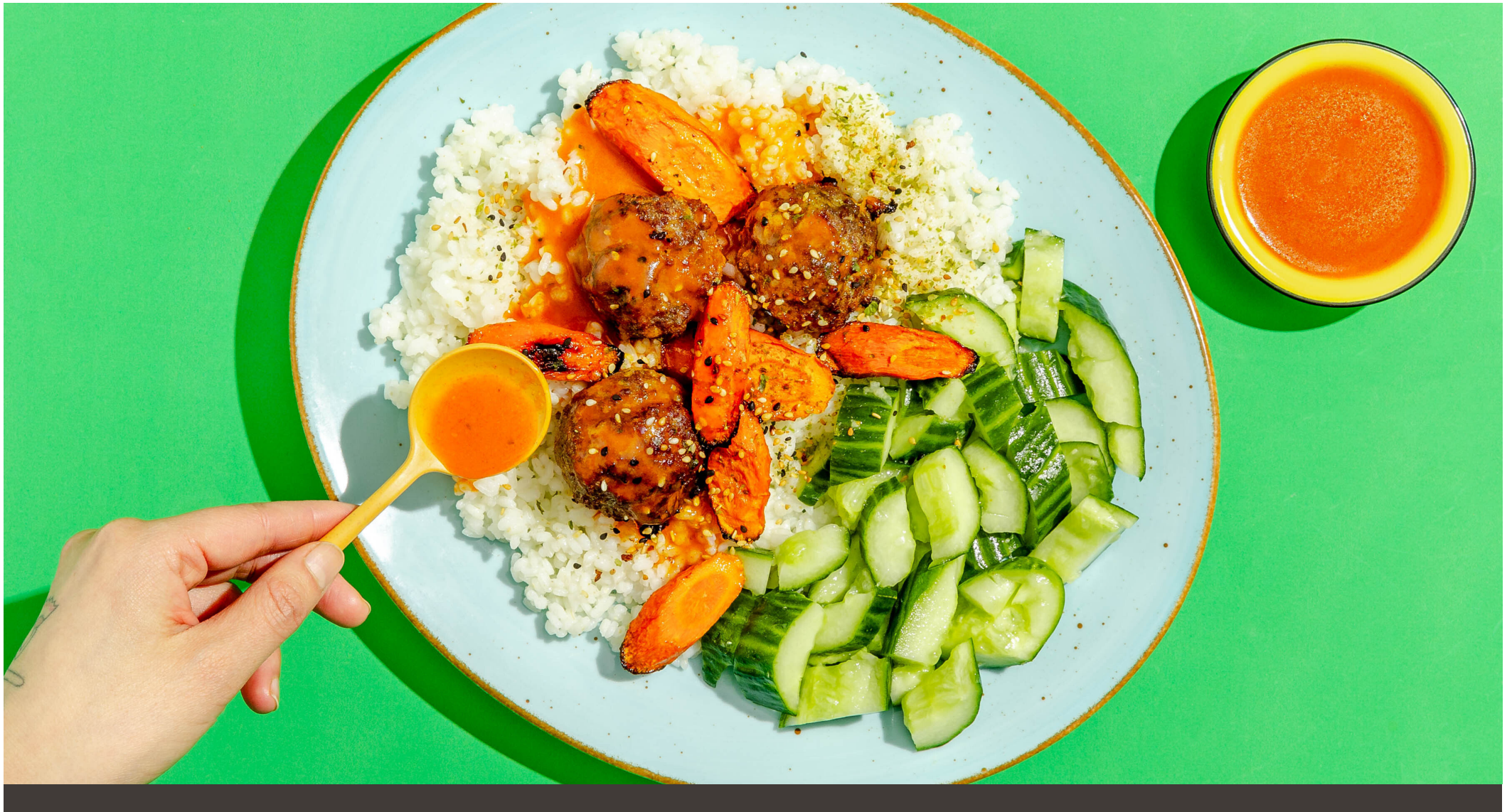




Koreanische Veggieshackbällchen auf Sushireis

mit Karotten, Chilisauce und Gurkensalat



ca. 40min



3-4 Personen

Die koreanische Küche ist vor allem für ihre Schärfe bekannt, aber das heute Gericht balanciert die Hitze gekonnt aus: Saftige Veggie-Hackbällchen 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.

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 400g veganes Hackfleisch ⁵
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,5}
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 große Gurke
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ⁴
- 4 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Bleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher & Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 839kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 24.2g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



2. Karotten backen

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und ca. 5Min. im Ofen backen. 4 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Hackbällchen backen

Das **vegane Hack** mit der ½ der **Chilipaste**, der ½ des Knoblauchs, 1 Ei und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und zu **12-16 Hackbällchen** formen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Pflanzenöl vermengen, zu den **Karotten** in den Ofen geben und beides 20-25Min. im Ofen backen, bis alles gar ist.



4. Sauce zubereiten

400ml heißes Wasser mit dem **Brühgewürz**, der **restlichen Chilipaste** und 1TL Zucker zu einer **Brühe** verrühren. 2EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen, dann 2EL Mehl einrühren und ca. 1Min. braten. Langsam die **Brühe** einrühren und aufkochen, dann bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. 2TL Essig einrühren.



5. Gurke schneiden

Die **Gurke** mit einer Pfanne zerdrücken, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit dem restlichen Knoblauch, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig und je ½TL 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.



6. Alles im Beutel

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!