



Vegane BBQ-Ananas-Hackbällchen

mit Weißkohl-Karotten-Salat und Basmatireis



ca. 20min



2 Personen

Bei Dinnerly kommen deine Geschmacksknospen zwar ohnehin nie aus der Übung, die heutige Kombination der Aromen ist jedoch außergewöhnlich raffiniert: Fruchtig-süße Ananas verbindet sich in rauchiger BBQ-Sauce mit der Gewürzwelt des östlichen Mittelmeers und des nördlichen Afrika – perfekter Badespaß für unsere veganen Hackbällchen! Dazu: knackiger Salat mit Frühlingszwiebeln. Dass es schnell geht, versteht sich von selbst ...

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Dose Ananas
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Senf (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 15.8g,
Kohlenhydrate 99.0g, Eiweiß 22.7g

1

1. Reis kochen

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.

4

4. Ananas zugeben

Die **Ananasstücke** zu den **Hackbällchen** in die Pfanne geben und 2-4Min. mitbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Hitze reduzieren, beide **Gewürzmischungen** einrühren und ca. 30Sek. anrösten.

2

2. Hackbällchen braten

Das **vegane Hack** mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen **Bällchen** formen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Margarine bei mittlerer Hitze 5-7Min. rundum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die **½ der Ananasstücke** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **BBQ-Sauce** und 40ml Wasser einrühren. Die **Sauce** 1-3Min. eindicken lassen, ggf. mehr Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen** mit dem **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und servieren.

3

3. Gemüse zubereiten

2EL Ananassaft mit 1EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** mit dem **Gemüsemix** vermengen und mit den Händen gründlich einkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6

6. Super Sauce

Du findest die Sauce total lecker? Dann verwende sie doch einfach bei anderen Rezepten! Einfach BBQ-Sauce mit deiner Lieblings-Gewürzmischung verrühren und mit etwas Wasser verdünnen, und schon hast du eine prima vegane Würzsauce für Tofu, Veggieschnitzel und mehr.