



Vegane BBQ-Ananas-Hackbällchen

mit Weißkohl-Karotten-Salat und Basmatireis



ca. 20min



3-4 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 ...

- 300g Bio-Basmatireis
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 1 Dose Ananas
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 4 Pck. BBQ-Sauce ^{1,2}

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 644kcal, Fett 15.8g,
Kohlenhydrate 99.0g, Eiweiß 22.7g



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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **vegane Hack** mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen **Bällchen** formen und in einer großen Pfanne mit 2EL Margarine bei mittlerer Hitze 5-7Min. rundum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die **Ananasstücke** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen.



4EL Ananassaft mit 2EL Essig, 2TL 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.



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.



Die **BBQ-Sauce** und 75ml 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.



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.