



V: Vegane Hackbällchen in duftender Sauce

gebettet auf Reis und Gemüse



ca. 30min



3-4 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 Inspiration gefunden: Ein Bett aus fluffigem Reis und knackigem Gemüse ist der ideale Untergrund für unsere ingwerwürzigen veganen Hackbällchen mit einer Glasur, die die Balance aus süß, sauer und salzig perfekt trifft. Wir sind überzeugt!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Stücke Ingwer
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 50ml Ketjap Manis ³
- 2 Pck. Sesam ²
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 24.8g

1

1. Reis kochen

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.

4

4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 4TL 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.

2

2. Hackbällchen formen

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. 2 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein reiben. Das **vegane Hack** mit der **½ des Ingwers**, dem Knoblauch und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und die **Masse** gleichmäßig zu etwa golfballgroßen Kugeln formen.

5

5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** und den **restlichen Ingwer** in einer weiteren großen Pfanne oder einem Wok mit 4TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. 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.

3

3. Sauce anrühren

Das **Ketjap Manis** mit dem **Sesam**, 200ml Wasser, 2EL Essig und 4TL Mehl zu einer **Sauce** verrühren.

6

6. Ab in die Pfanne

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.