



Bio-Rindfleischfrikadellen peruanische Art

dazu Karotten-Bohnen-Gemüse und Reis



ca. 20min



2 Portionen

Frikadellen in Tomatensauce? Kennen wir! Frikadellen in grüner Sauce? Unbedingt ausprobieren! Der peruanische Twist liegt in der Verwendung von frischem Koriander, Basilikum und würzigem Ingwer. Knoblauch und Peperoni nach Geschmack bringen den kleinen Schärfekick mit ins Spiel. All diese Zutaten pürierst du auf Knopfdruck zu einer sämigen Sauce, et voilà: Der kulinarische Horizont hat sich schon wieder ein Stück erweitert.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 250g grüne Bohnen
- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 20g Basilikum & Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Wer es schärfer mag, kann die restliche Peperoni fein schneiden und als Garnitur servieren.

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 948kcal, Fett 44.1g,
Kohlenhydrate 98.7g, Eiweiß 37.4g



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 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Frikadellen braten

Die **Frikadellen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6–8Min. rundum goldbraun und gar braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Zutaten vorbereiten

Die Enden der **Bohnen** entfernen. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Knoblauch** schälen. Die **Peperoni** längs halbieren. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Käse** fein reiben.



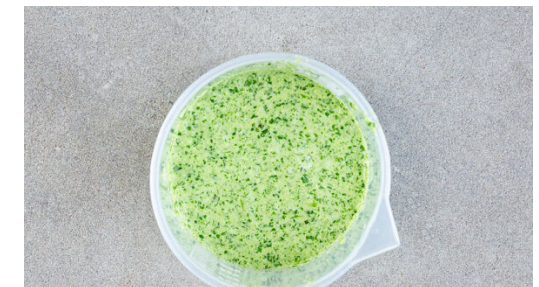
5. Gemüse garen

Die **Bohnen** und die **Karotten** mit der **½ des Ingwers**, 1TL Honig, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Gemüse** mit 2EL Wasser ablöschen und weitere 3–5Min. garen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** weicher mag, gart es 2–3Min. länger. Die **Frikadellen** zurück in die Pfanne geben und ca. 1Min. erwärmen.



3. Frikadellen formen

Das **Hackfleisch** mit der **½ des Paprikapulver**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Mit feuchten Händen 4 gleich große Kugeln portionieren und diese zu 1–2cm dicken **Frikadellen** formen.



6. Sauce pürieren

Die **Kräuter samt Stängeln** mit dem **übrigen Ingwer**, dem **Knoblauch**, dem **Käse**, der **½ der Peperoni** sowie 2EL Mayonnaise, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1 Prise Salz in einem hohen Gefäß zu einer cremigen **Sauce** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Frikadellen** und das **Gemüse** auf Teller verteilen, mit der **Sauce** beträufeln und servieren.