



Koreanische Fleischbällchen auf Sushireis

mit Karotten, Chilisauce und Gurkensalat



ca. 35min



2 Portionen

Die koreanische Küche ist vor allem für ihre Schärfe bekannt, aber das heute Gericht balanciert die Hitze gekonnt aus: Saftige Fleischbällchen vom Rind 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.

- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Rinderhackfleisch
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,5}
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Gurke
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ⁴

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

Energie 916kcal, Fett 50.2g,
Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 35.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 5Min. im Ofen backen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Das **Hackfleisch** mit **¼ der Chilipaste**, der **½ des Knoblauchs**, 1 Ei und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **6-8 Fleischbällchen** formen. Nach ca. 5Min. Backzeit zu den **Karotten** aufs Blech geben, mit 1EL Pflanzenöl beträufeln und beides 20-25Min. im Ofen backen, bis alles gar ist.



200ml heißes Wasser mit der **½ des Brühwürzes**, **⅓ der restlichen Chilipaste** und ½TL Zucker zu einer **Brühe** verrühren. 1EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen, dann 1EL Mehl einrühren und ca. 1Min. braten. Langsam die **Brühe** einrühren und aufkochen, dann bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. 1TL Essig einrühren.



Die **Gurke** mit einer Pfanne zerdrücken, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit dem **restlichen Knoblauch**, 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise 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.



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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**