MARLEY SPOON

Waikiki-Hackbällchen vom Bio-Rind

süßsauer mit Ananas, dazu Vollkornreis

30-40min 4 Portionen

Aloha aus Hawaii! Unsere Bio-Hackbällchen ließen sich an der Strandpromenade von Waikiki bestimmt sehr passend genießen, wir aber träumen lieber ein bisschen und belassen es beim lokalen Aromenuniversum. So bunt gemischt die hawaiische Bevölkerung ist, so vielfältig sind auch die Einflüsse: Teriyakisauce, Ingwer, Lauchzwiebeln – Asien ist nah. Paprika und Ananas dagegen fanden ihren Weg aus Amerika. Das Beste aller Welten!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Dose Ananas
- 100ml Teriyakisauce [1,2]
- 100ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 899kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 102.6g, Eiweiß 33.3g

1. Zwiebeln schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **eine Zwiebel** fein würfeln, die **andere Zwiebel** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.

2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8–10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.

4. Hackbällchen zubereiten

Das **Hackfleisch**, die **Zwiebelwürfel** und ca. **⅔ des Ingwers** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. Ca. **20 Hackbällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. rundum anbraten.

5. Paprika braten

In der Zwischenzeit die **Paprika** und die **Zwiebelstreifen** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2–3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, den **restlichen Ingwer**, die **Ananas samt Saft** und die **Saucen** unterrühren und ca. 1Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 2EL Essig abschmecken, dann die **Hackbällchen** untermengen.

6. Anrichten und servieren

Die **Waikiki-Hackbällchen** und das **Paprika-Gemüse** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.

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**