

Koreanische Hackbällchen

mit Reis und scharfem Karottensalat



30-40min



3-4 Personen

Die koreanische Küche ist vor allem für ihre Würze bekannt. Beliebte Geschmacksträger sind Sesamöl, Sojasauce und Knoblauch. Reis ist die Grundlage in vielen Gerichten, meist in Kombination mit Fleisch. All das findet sich heute auch auf deinem Teller wieder: würzige Fleischbällchen aus saftigem Rinderhack mit einem leicht scharfen, marinierten Karottensalat und dazu mit Reisessig verfeinerter Reis.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Reisessig
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 300g Basmatireis
- 20g frischer Schnittlauch
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- Honig
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 33.1g



1. Salat vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **1/2TL Knoblauch mit 2EL Sojasauce, 4EL Reisessig, 1TL Sriracha-Sauce, 1EL gerösteten Sesamöl** und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Karotten** vermengen. **Tipp:** Wer es schärfer mag, kann mehr **Sriracha-Sauce** verwenden.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum anbraten. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** dazugeben und 3-4Min. mitbraten.



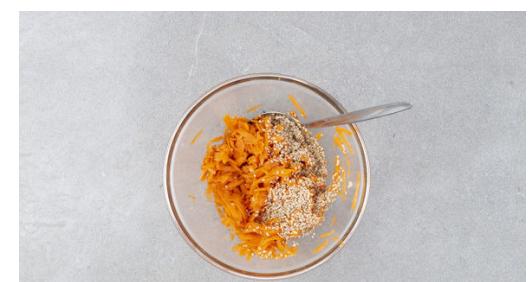
2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



3. Hackfleisch würzen

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Das **Hackfleisch** mit dem **restlichen Knoblauch, 3EL Schnittlauch, 2TL Sesam** und 1TL Salz gut verkneten. Aus der **Fleischmasse** mit feuchten Händen etwa walnussgroße **Bällchen** rollen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in freie Streifen schneiden.



6. Salat verfeinern

Mit 2TL Weizenmehl bestäuben und alles kurz durchschwenken, dann mit 100ml Wasser und der **restlichen Sojasauce** ablöschen. 2TL Honig untermischen und das **Gemüse** und die **Hackbällchen** noch ca. 2Min. in der **Sauce** schwenken. Etwas **Schnittlauch** für die Garnitur beiseitelegen, den **restlichen Schnittlauch** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den **restlichen Sesam** unter den **Karottensalat** mischen. Den fertig gegarten **Reis** mit dem **restlichen Reisessig** abschmecken. Die **Fleischbällchen** mit dem **Gemüse** und dem **Karottensalat** anrichten, mit dem beiseitegelegten **Schnittlauch** garnieren und mit dem **restlichen Sesamöl** beträufelt servieren.