



Waikiki-Hackbällchen vom Schwein

süßsauer mit Ananas, dazu Jasminreis

30-40min 2 Personen

Aloha aus Hawaii! Unsere Schweinehackbällchen 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

- 200g Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung Teriyakisauce 1,6
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 991kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 132.0g, Eiweiß 33.1g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden.



4. Hackbällchen zubereiten

Das **Hackfleisch**, die **Zwiebelwürfel** und ca. **2/3 des Ingwers** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. **10-12 Hackbällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten.



2. Reis kochen

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.



5. Paprika braten

Parallel die **Paprika** und die **restlichen Zwiebeln** in einer zweiten Pfanne mit 1EL 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 alles noch 1Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig würzen und die **Hackbällchen** untermengen.



3. Gemüse schneiden

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



6. Anrichten und servieren

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