



Waikiki-Schweinehackbällchen

süßsauer mit Ananas, dazu Basmatireis



30-40min



6 Portionen

Aloha aus Hawaii! Unsere Schweinehackbällchen ließen sich an der Strandpromenade von Waikiki bestimmt sehr passend genießen. 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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Bio-Basmatireis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Paprika
- 3 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 750g Schweinehackfleisch
- 3 Dosen Ananasstücke
- 100ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 100ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 25.6g,
Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 34.1g



1. Zwiebeln schneiden

In einem großen Topf 900ml 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.



4. Hackbällchen zubereiten

Das **Hackfleisch**, die **Zwiebelwürfel** und ca. $\frac{2}{3}$ des **Ingwers** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. Ca. **30 Hackbällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten.



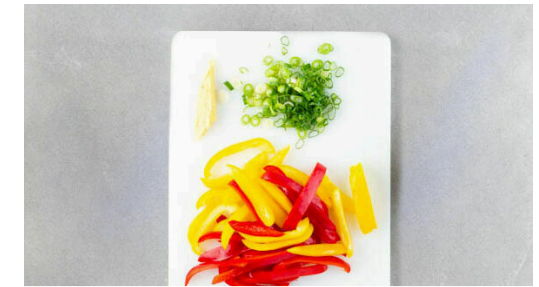
2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



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.



6. Anrichten und servieren

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