MARLEY SPOON



Ingwer-Hackbällchen in duftender Sauce

gebettet auf Reis und Gemüse

ca. 30min 4 Portionen

Dass Buletten sich auf Kartoffelstampf wohlfühlen, wissen wir alle. Aber warum nicht mal über den Tellerrand hinausschauen? Wir haben unseren Blick gen Südostasien gerichtet und dort jede Menge Inspiration gefunden: Ein Bett aus fluffigem Reis und knackigem Gemüse ist der ideale Untergrund für unsere ingwerwürzigen Hackbällchen mit einer Glasur, die die Balance aus süß, sauer und salzig perfekt trifft. Wir sind überzeugt!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 50ml Ketjap Manis [3]
- 2 Pck. Sesam [2]
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 3 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 743kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 36.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Hackbällchen formen

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben. Das **Hackfleisch** mit der **½ des Ingwers**, dem **Knoblauch** und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und die **Masse** gleichmäßig zu etwa golfballgroßen Kugeln formen.



3. Sauce anrühren

Die **Ketjap Manis** mit dem **Sesam**, 200ml Wasser, 2EL Essig und 4TL Mehl zu einer **Sauce** verrühren.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 7–8Min. von allen Seiten goldbraun anbraten. Wenn die **Hackbällchen** gar sind, die **Sauce** angießen, untermengen und ca. 2Min. köcheln lassen, bis sie eindickt.



5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** und den **restlichen Ingwer** in einer weiteren großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–7Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Das **Gemüse** und die **Hackbällchen samt Sauce** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** bestreut servieren.