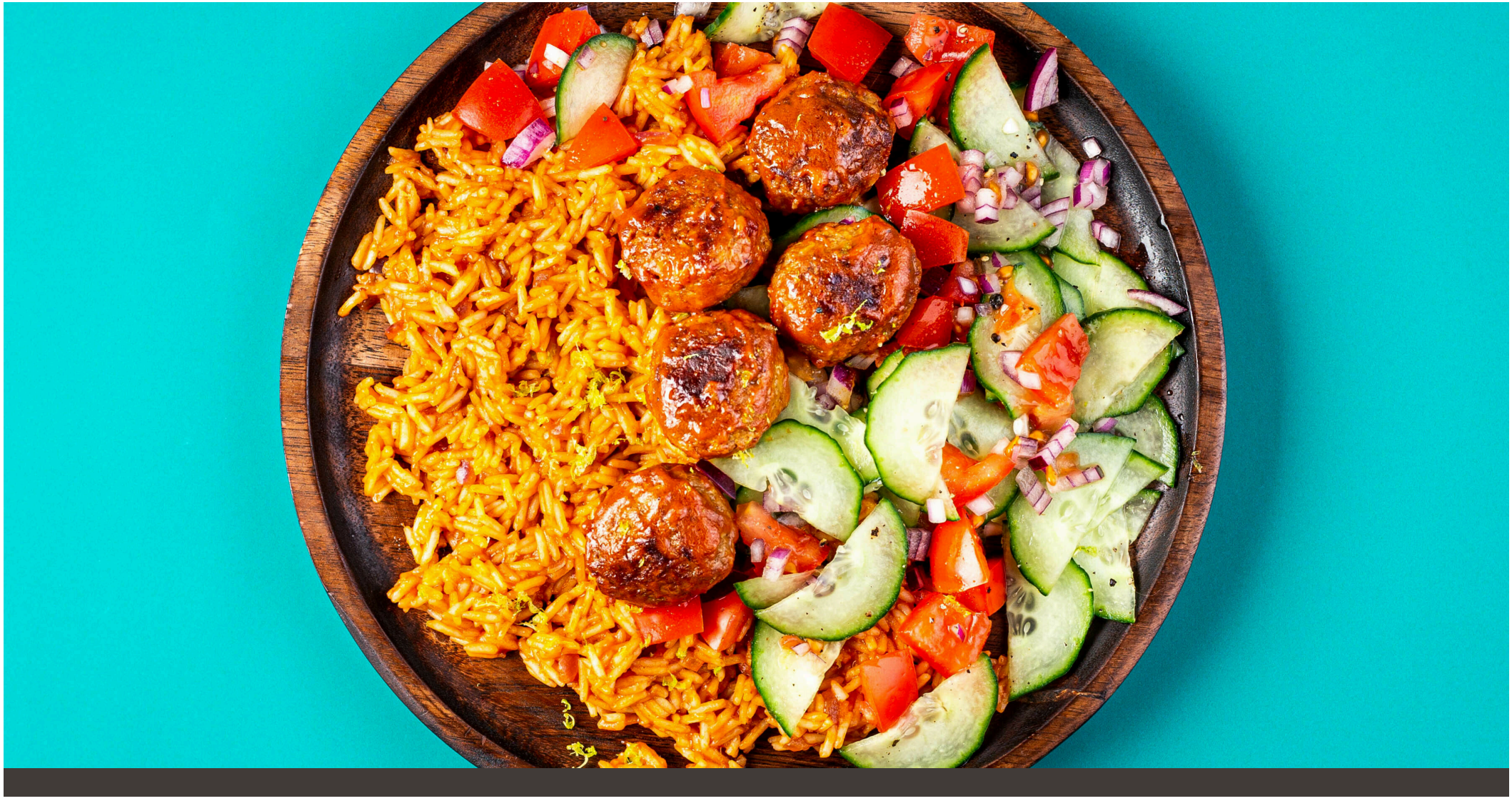
MARLEY SPOON



# Vegane Hackbällchen auf Tomatenreis

garniert mit Tomaten-Gurken-Salsa

20-30min 4 Portionen

Wer jemals gesagt hat, vegane Ernährung hätte mit Verzicht zu tun, der könnte falscher nicht liegen. Bei uns gibt's heutige nämlich Fleischbällchen zum Abendessen – ach ja, vegane Fleischbällchen. Sie suhlen sich selbstbewusst in einer fruchtig-aromatischen Glasur und teilen sich den Platz auf dem Teller mit reichlich tomatigem Basmatireis und einer frischen Salsa mit Limette. Von wegen Verzicht!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 300g Bio-Basmatireis
- 400g passierte Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Tomaten
- 2 Gurken
- 400g veganes Hackfleisch [2]

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Margarine
- 1EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 620kcal, Fett 19.7g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 23.0g




### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Von den **4EL passierte Tomaten** in einer kleinen Schüssel für Schritt 4 beiseitestellen.




### 2. Reis garen

Die **½ der Zwiebeln** und die **½ des Knoblauchs** in einem großen Topf mit 2EL veganer Margarine oder Öl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Reis** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit 200ml Wasser und den **restlichen passierten Tomaten** ablöschen und abgedeckt zum Kochen bringen. 12–14Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.




### 3. Salsa zubereiten

Von **1 Limette** die **Schale** abreiben und den **Saft** auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Tomaten** würfeln. Die **Gurken** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die **Tomaten** und die **Gurken** mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **Limettensaft**, 1 kräftigen Prise Salz und je 1 Prise Pfeffer und Zucker vermengen.




### 4. Würzsauce zubereiten

Die bereitgestellten **4EL passierte Tomaten** mit dem **restlichen Knoblauch**, der **Limettenschale**, 5–6EL Wasser, 1EL Mehl und 1 Prise Salz verrühren. Das **vegane Hackfleisch** verkneten und daraus **Bällchen** formen.




### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Würzsauce** zugeben und untermengen, bis die **Hackbällchen** damit bedeckt sind.




### 6. Anrichten und servieren

Die **Hackbällchen** mit dem **Tomatenreis** und der **Tomaten-Gurken-Salsa** anrichten und mit den **Limettenspalten** garniert 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**