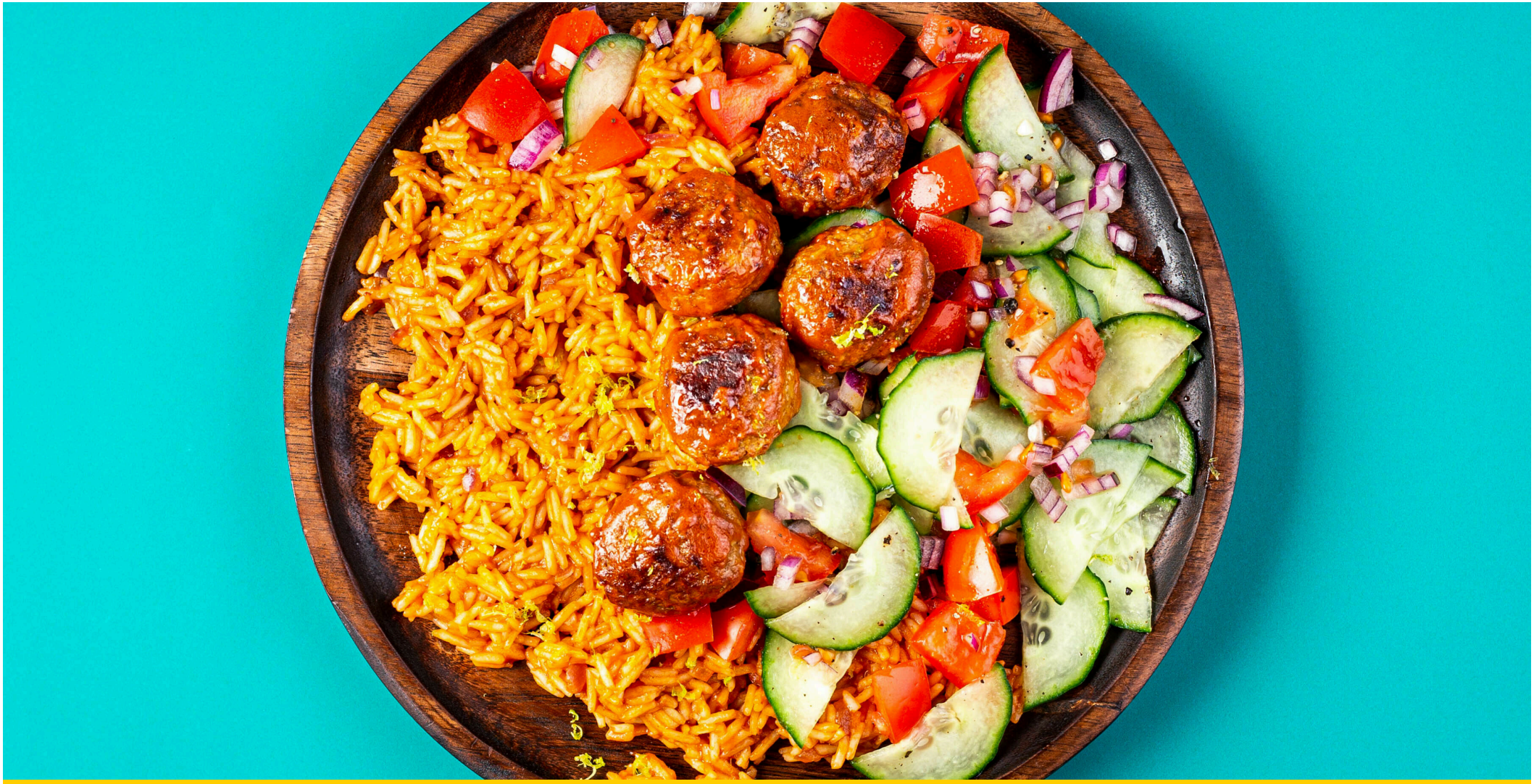
MARLEY SPOON



Vegane Hackbällchen auf Tomatenreis

garniert mit Tomaten-Gurken-Salsa

20-30min 2 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

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150g Bio-Basmatireis
- 200g passierte Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 200g veganes Hackfleisch [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- ½EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 627kcal, Fett 19.7g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 23.3g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** 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 **2EL passierte Tomaten** in einer kleinen Schüssel für Schritt 4 beiseitestellen.



2. Reis garen

Die **½ der Zwiebeln** und die **½ des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL veganer Margarine oder Öl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Reis** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit 150ml Wasser und den **restlichen passierten Tomaten** ablöschen und abgedeckt zum Kochen bringen. 12–14Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



3. Salsa zubereiten

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



4. Würzsauce zubereiten

Die bereitgestellten **2EL passierte Tomaten** mit dem **restlichen Knoblauch**, der **Limettenschale**, 2EL Wasser, ½EL Mehl und 1 Prise Salz verrühren. Das **vegane Hack** verkneten und daraus **Bällchen** formen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.