



Karibische Hackbällchen vom Rind

mit Kokos-Quinoa und buntem Salat



20-30min



2 Personen

Was macht ein Rind in der Karibik? Wahrscheinlich liegt es nicht faul in der Hängematte, auch wenn das eine recht naheliegende Vorstellung ist. Vielmehr trifft es auf so exotische Gesellen wie Ananas, Kokosmilch und Limette. Zusammengehalten wird diese neue Freundschaft von einem raffinierten Gewürzmix und einer Portion nahrhaft-nussiger Quinoa. Ebenfalls mit auf dem Karibiktrip: frische Gurke und Tomate. Reisegruppe zu mir!

- 200ml Kokosmilch
- 200g Quinoa
- 2 Tomaten
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰

- 1-2TL Speisestärke
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 979kcal, Fett 49.3g,
Kohlenhydrate 91.7g, Eiweiß 42.5g



1. Kokos-Quinoa kochen

In einem kleinen Topf die **Kokosmilch** mit 250ml Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in die kochende Flüssigkeit geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit **1EL Sojasauce**, dem **Knoblauch**, der **Gewürzmischung**, 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer verkneten und zu ca. **8 Bällchen** formen. 1-2TL Speisestärke mit 3EL Wasser glatt rühren, dann die **restliche Sojasauce**, die **restliche Ananas** und den **restlichen Ananassaft** untermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Hackbällchen anbraten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. rundum anbraten. Die **Ananas-Soja-Sauce** untermengen, bei mittlerer Hitze einmal aufkochen und 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist und die **Hackbällchen** gar sind.



3. Salat zubereiten

Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, den **Saft** auffangen. Die **Tomaten** und die **Gurke** mit **3/4 der Ananasstücke, 1EL Ananassaft** und **1EL Limettensaft** vermengen. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6. Quinoa verfeinern

Die **Quinoa** mit der **Limettenschale** und dem **restlichen Limettensaft** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen** mit dem **Salat** und der **Kokos-Quinoa** anrichten und mit den **Lauchzwiebelringen** garniert servieren.