



Karibische Hackbällchen vom Rind

mit Kokos-Quinoa und buntem Salat



20-30min



3-4 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!

- 400ml Kokosmilch
- 400g Quinoa
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Dosen Ananas
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰

- 1EL Speisestärke
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 956kcal, Fett 46.8g,
Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 42.4g



1. Kokos-Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** mit 450ml Wasser und 2 Prisen 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.



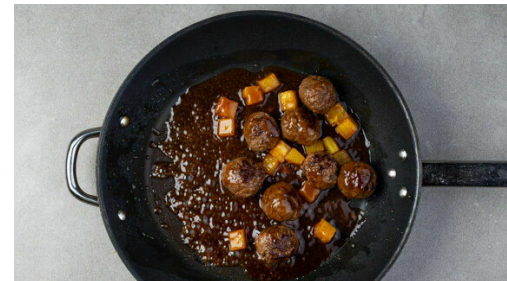
4. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit **2EL Sojasauce**, dem **Knoblauch**, der **Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten und zu ca. **16 Bällchen** formen. 1EL Speisestärke mit 100ml Wasser glatt rühren, dann die **restliche Sojasauce**, die **restliche Ananas** und den **restlichen Ananassaft** untermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** vierteln in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Von **beiden Limetten** die **Schale** abreiben, dann die **Limetten** 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, 2EL Ananassaft** und **2EL 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.