



Koreanische Fleischbällchen

mit Reis und scharfem Karottensalat



30-40min



4 Personen

Koreanische Küche ist vor allem bekannt für ihre Würze. Beliebte Geschmacksträger sind Sesamöl, Sojasauce und Knoblauch. Reis ist die Grundlage von fast jedem Gericht in Korea, meist in Kombination mit Fleisch. All das findet sich auch in unserem Gericht wieder, würzige Bällchen aus Faschiertem treffen auf einen leicht scharfen, marinierten Karottensalat, dazu gibt es mit Reissessig verfeinerten...

Was du von uns bekommst

- Basmati Reis
- Sesam ¹¹
- Honig
- Zwiebeln
- Knoblauchzehe
- Paprika
- frischer Schnittlauch
- Reisessig
- Sriracha Sauce
- Sesamöl ^{6,11}
- gemischtes Faschiertes
- Karotte
- Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 860.0kcal, Fett 32.6g, Eiweiß 36.9g, Kohlenhydrate 98.5g



1. Karotten marinieren

Karotten schälen und grob reiben. **Knoblauch** schälen und fein reiben oder pressen. **2EL Sojasauce**, **4EL Reisessig**, **Sriracha Sauce**, eine Messerspitze vom **Knoblauch**, **1EL Sesamöl** mit einer Prise Salz verrühren, dann die **Karotten** damit vermengen, dann ziehen lassen. Den **Reis** in ein Sieb waschen, bis das Wasser klar bleibt.



4. Bällchen braten

Eine große Pfanne mit übrigem **Sesamöl** auf mittelhohe Hitze aufheizen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Fleischbällchen** darin ca. 4Min. von allen Seiten anbraten. **Zwiebeln** und **Paprika** zugeben und ca. 3-4Min. weiterbraten.



2. Reis kochen

600ml heißes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, **3/4 des Reises** mit 1/2TL Salz im Topf bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen. Wer sehr großen Hunger hat, verwendet 800ml Wasser und den ganzen **Reis**.



5. Sauce zubereiten

2TL Weizenmehl in die Pfanne stäuben und alles kurz durchschwenken. Mit 100ml Wasser, übrigem **Sojasauce** und **2TL Honig** ablöschen. **Gemüse** und **Bällchen** 2Min. weiter in der **Sauce** schwenken, dann **übrigen Schnittlauch** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch würzen

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. **Paprika** halbieren, entkernen und in sehr dünne Streifen schneiden. **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. **2EL des Schnittlauchs** mit **Faschiertem**, **1TL Sesam**, **übrigem Knoblauch** und 1TL Salz verkneten. Aus dem **Faschierten** mit feuchten Händen walnussgroße **Bällchen** rollen.



6. Reis fertigstellen

Den fertigen **Reis** mit **übrigem Reisessig** leicht säuerlich abschmecken. **Übrigem Sesam** und ggf. **Schnittlauch** in den **Karottensalat** rühren. **Fleischbällchen** mit **Gemüse** und **Karottensalat** dazu servieren.