



Sesam-Teriyaki-Hackbällchen

mit Brokkoli und Reis



30-40Min.



2 Personen

Unser Koch Matthias präsentiert ein einfaches wie leckeres asiatisches Gericht mit saftigen Rinderhackbällchen, die mit knackigem Brokkoli und Teriyakisauce serviert werden. Teriyaki bezeichnet eine besondere Zubereitungsart aus Japan, bei der Fisch, Fleisch oder Gemüse mit einer speziellen Sauce mariniert werden.

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung weißer Sesam ¹¹
- 1 Packung Basmatireis
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 750.0kcal, Fett 24.5g, Eiweiß 50.5g, Kohlenhydrate 76.6g



1. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



2. Brokkoli kochen

Inzwischen in einem zweiten, mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** aufsetzen. Den **Brokkoli** in ca. 2-3cm große Stücke schneiden und, sobald das Wasser kocht, ca. 8-10Min. bissfest garen, dann durch ein Sieb abgießen.



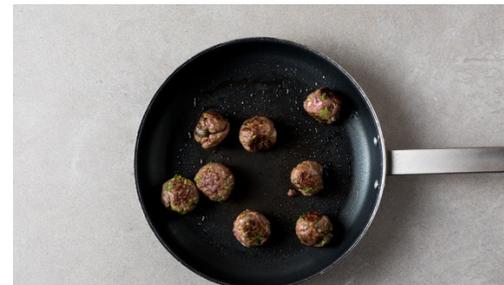
3. Lauchzwiebel schneiden

In der Zwischenzeit die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Hackfleisch mischen

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch** und den **Lauchzwiebeln** verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Hackbällchen braten

Mit einem Esslöffel **ca. 8-10 gleich große Portionen** abstechen und zu **Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer mittleren Pfanne in 1EL Pflanzenöl ca. 7-8Min. bei mittlerer Hitze gar braten.



6. Sauce fertigstellen

Zum Schluss die **Hackbällchen** mit der **Teriyakisauce** ablöschen und den **Brokkoli** untermischen. **Nach Geschmack** mit **Sesam** garnieren und mit **Reis** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**