



Koreanische Fleischbällchen

mit Reis und scharfem Karottensalat



30-40Min.



2 Personen

Die koreanische Küche ist vor allem für ihre Würze bekannt. Beliebte Geschmacksträger sind Sesamöl, Sojasauce und Knoblauch. Reis ist die Grundlage in vielen Gerichten, meist in Kombination mit Fleisch. All das findet sich heute auch auf deinem Teller wieder: würzige Hackbällchen mit einem leicht scharfen, marinierten Karottensalat und dazu mit Reissessig verfeinerter Reis.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Päckchen Sesamöl ^{6,11}
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Karotten
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 200g Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Schweinehackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Weizenmehl ¹
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

Wer großen Hunger hat, kann die gesamte Menge Reis mit 400ml Wasser zubereiten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 894.0kcal, Fett 30.0g, Eiweiß 43.9g, Kohlenhydrate 105.4g



1. Karotten marinieren

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. **1/2TL Knoblauch** mit **1EL Sojasauce**, **2EL Reisessig**, **1/2TL Sriracha-Sauce**, **1EL Sesamöl** und 1 Prise Salz zu einer **Marinade** verrühren und mit den **Karotten** vermengen. **Tipp:** Wer es schärfer mag, kann mehr **Sriracha-Sauce** verwenden.



4. Hackbällchen braten

Die **Fleischbällchen** in einer großen Pfanne mit dem **restlichen Sesamöl** bei mittlerer Hitze ca. 4Min. von allen Seiten anbraten. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** dazugeben und 3-4Min. mitbraten.



2. Reis kochen

300ml leicht gesalzenes Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **3/4 des Reises** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



5. Sauce zubereiten

Mit 1TL Weizenmehl bestäuben und alles kurz durchschwenken, dann mit 50ml Wasser und der **restlichen Sojasauce** ablöschen. **1TL Honig** unterrühren und das **Gemüse** und die **Hackbällchen** noch ca. 2Min. in der **Sauce** schwenken. Etwas **Schnittlauch** für die Garnitur beiseitelegen, dann den **restlichen Schnittlauch** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch würzen

Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Das **Hackfleisch** mit dem **restlichen Knoblauch**, **2EL Schnittlauch**, **1TL Sesam** und 1 Prise Salz gut verkneten. Aus der **Fleischmasse** mit feuchten Händen etwa walnussgroße **Bällchen** rollen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Reis fertigstellen

Den fertig gegarten **Reis** mit dem **restlichen Reisessig** abschmecken. Den **restlichen Sesam** unter den **Karottensalat** mischen. Die **Fleischbällchen** mit dem **Gemüse** und dem **Karottensalat** anrichten, mit dem beiseitegelegten **Schnittlauch** garnieren und 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. [@marleyspoon](#) [#marleyspooning](#)