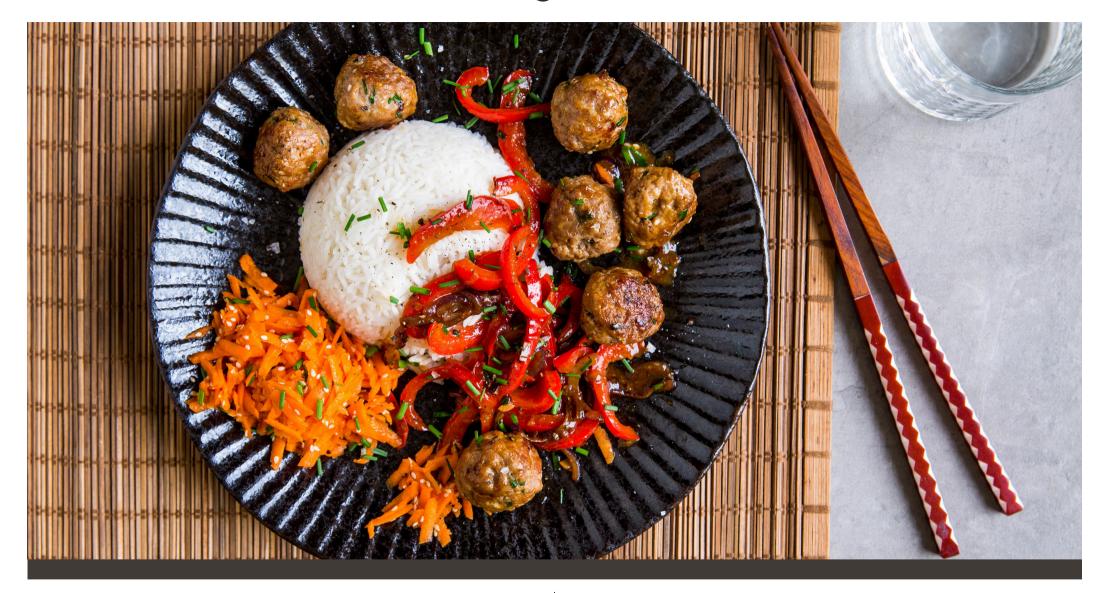
# MARLEY SPOON



## Koreanische Fleischbällchen

mit Reis und scharfem Karottensalat





30-40Min. 3-4 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 Reisessig verfeinerter Reis.

#### Was du von uns bekommst

- · 20g frischer Schnittlauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen
  Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Honig
- · 2 Päckchen Reisessig
- 2 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 400g Basmatireis
- 1 Päckchen Sesamöl 6,11
- 1 Päckchen Sojasauce 1,6
- 1 Packung Karotten

### Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- · Schwarzer Pfeffer

#### Küchenutensilien

- · große Pfanne
- Küchenreihe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

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

#### **Kochtipp**

Wer großen Hunger hat, kann die gesamte Menge Reis mit 800ml Wasser zubereiten.

#### **Allergene**

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

Nährwertangaben pro Portion

Valarian Of Foliant Eatt 20 0a Einnaig



#### 1. Karotten marinieren

Die Karotten schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den Knoblauch schälen und fein reiben oder hacken. 1/2TL Knoblauch mit 2EL Sojasauce, 4EL Reisessig, 1TL 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

600ml 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.



3. Hackfleisch würzen

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Hackfleisch mit dem restlichen Knoblauch, 3EL Schnittlauch, 2TL Sesam und 1TL Salz gut verkneten. Aus der Fleischmasse mit feuchten Händen etwa walnussgroße Bällchen rollen. Die Paprika halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen halbieren und in freie Streifen schneiden.



5. Sauce zubereiten

Mit 2TL Weizenmehl bestäuben und alles kurz durchschwenken, dann mit 100ml Wasser und der restlichen Sojasauce ablöschen. 2TL 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.



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.