

# Bun Cha! Vietnamesische Fleischbällchen mit Sesamreis und Sweet-Chili-Salat

Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 3167 kJ/757 kcal • Tag 2 kochen

5



Simmentaler Rinderhackfleisch



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Jasminreis



Limette, gewachst



Koriander



Karotte



Frühlingszwiebel



Gurke



Sesam



Teriyakisofße



Sweet-Chili-Soße



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN</b>	1	2	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Sesam <b>3</b>	10 g	10 g	10 g
Teriyakisoße <b>11   15</b>	50 ml	50 ml	100 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14</b>	50 g	75 g	100 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	3167 kJ/757 kcal
Fett	4,13 g	30,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,44 g	10,67 g
Kohlenhydrate	12,18 g	90,51 g
– davon Zucker	3,78 g	28,11 g
Eiweiß	3,80 g	28,27 g
Salz	0,371 g	2,758 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 3) Sesamsamen 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **IL:** Israel **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf **Sesamsamen** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften. 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** angießen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Für die Fleischbällchen

**Hackfleisch** in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen und zu dem **Hackfleisch** pressen. Alles mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, gut vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 10 [15 | 20] Bällchen formen.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Für den Dip

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Chilischote** halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

In einer großen Schüssel die Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** mit dem weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und dem **Saft** von 3 [5 | 6] **Limettenspalten** vermischen und beiseitestellen.



## Fleischbällchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittelhoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 4 – 5 Min. rundherum anbraten. **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen.

Hitze reduzieren, Pfanne kurz abkühlen lassen und 75 ml [110 ml | 150 ml] **Wasser\*** zusammen mit **Teriyakisoße** und restlicher **Sweet-Chili-Soße** in die Pfanne geben. Alles kurz verrühren, **Hackbällchen** zurück in die Pfanne geben und bei geringer Hitze 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist und die **Hackbällchen** glasiert und durchgegart sind.



## Für den Salat

**Karotte** schälen und in lange Streifen hobeln.

**Tipp:** Wenn es schnell gehen soll, dann kannst Du die **Karotte** auch raspeln.

**Gurke** in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

**Karottenstreifen** und **Gurkenscheiben** in die große Schüssel mit dem **Sweet-Chili-Dip** geben, gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Koriander** fein hacken und beiseitestellen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und (nach Geschmack) gehackten **Chili** unterheben.

**Salat** und **Reis** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten, **Hackbällchen** mit der **Soße** auf den **Reis** geben. Alles mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und nach Geschmack mit **Koriander** bestreuen und mit den restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Tipp:** Nicht jeder mag Koriander, probiere erst mal, ob Du Koriander überhaupt magst.

## Guten Appetit!