

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

Viel Gemüse Thermomix kocht • 711 kcal • Tag 2 kochen



Simmentaler Rinderhackfleisch



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Jasminreis



Limette, gewachst



Koriander



Karotte



Frühlingzwiebel



Gurke



Sesam



Teriyakisofe



Sweet-Chili-Soße



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

thermomix

⏱ 30 [35 | 40] Min.

🕒 40 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 2 große Schüsseln, Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL	1	1	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	2	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Sesam 3)	10 g	10 g	10 g
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	50 ml	100 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	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



Zu Beginn

Blätter vom **Koriander** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Limette in 6 Spalten schneiden.

Chilischote halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Karotten schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.



Salat vollenden

Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Gurke in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Gurkenscheiben und **weiße Frühlingszwiebeln** in die große Schüssel zu den **Karotten** geben, unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer Pfanne **Sesamsamen** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften und anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Chilischote

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



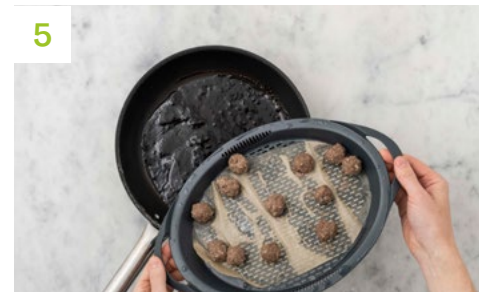
Für Salat & Fleischbällchen

Karotten, Saft von 3 [5 | 6] **Limettenspalten** und die Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Hackfleisch, Salz* und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermengen und in eine große Schüssel umfüllen.

V-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.



Fleischbällchen glasieren

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten.

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



Dampfgaren

Aus der **Hackmasse** 12 [18 | 24] **Bällchen** formen und im Varoma-Behälter und auf dem V-Einlegeboden verteilen. Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei **gerösteten Sesam** und (nach Geschmack) zerkleinerten **Chili** unterheben.

Salat und **Reis** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten, **Hackbällchen** mit der **Soße** auf den **Reis** geben. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** 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!