

# Glasierte asiatische Rindfleischbällchen mit Sesamreis und Sweet-Chili-Salat

Viel Gemüse **Family** 40 – 50 Minuten • 755 kcal • Tag 2 kochen

14



Rinderhackfleisch



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Jasminreis



Limette, gewachst



Koriander



Karotte



Frühlingszwiebel



Gurke



Sesam



Teriyakisofe



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

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P              | 3P    | 4P     |
|--|-----------------|-------|--------|
| Rinderhackfleisch                          | 200 g           | 300 g | 400 g  |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                    | 1               | 1     | 2      |
| rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>       | 1               | 1     | 1      |
| Jasminreis                                 | 150 g           | 225 g | 300 g  |
| Limette, gewachst <b>VN   BR   CO   MX</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   ES   GR</b>                  | 1               | 1     | 2      |
| Sesam <b>3)</b>                            | 10 g            | 20 g  | 20 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               | 428 kJ/102 kcal | 3159 kJ/755 kcal    |
| Fett                    | 4,16 g          | 30,70 g             |
| - davon ges. Fettsäuren | 1,49 g          | 10,96 g             |
| Kohlenhydrate           | 12,23 g         | 90,24 g             |
| - davon Zucker          | 3,78 g          | 27,90 g             |
| Eiweiß                  | 3,75 g          | 27,71 g             |
| Salz                    | 0,374 g         | 2,757 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **GR:** Griechenland



## Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **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 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.



## Für den Salat

**Karotte** schälen und mit dem Sparschäler lange Streifen abziehen.

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

Von der **Gurke** ebenfalls dünne Scheiben abziehen. **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.



## 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.



## 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, **Fleischbällchen** zurück in die Pfanne geben und bei geringer Hitze 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist und die **Fleischbällchen** glasiert und durchgegart sind.



## Anrichten

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

**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.

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

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen **Capsaicin**, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie **Milch** und **Käse**.