

VIETNAMESISCHE FLEISCHBÄLLCHEN

mit Limettenreis und Sweet-Chili-Salat

FAMILY



- gemischtes Hackfleisch
- Knoblauchzehe
- Ingwer
- Sojasoße
- rote Chilischote
- Jasminreis
- Limette
- Koriander
- Karotte
- Frühlingszwiebel
- Gurke
- Sesam
- Sweet-Chili-Soße

Marcos Tipps für Kids

Mit Kräutern wie Koriander sparsam und dosiert umgehen und nur sehr dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf neue Kräuter zu setzen ist wichtig. Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

- 30 [35 | 40] Min.
- 40 [45 | 45] Min.
- Stufe 2
- Thermomix kocht
- Tag 1 - 2 kochen

Wascht das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **2 große Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE FLEISCHBÄLLCHEN
Blätter vom **Koriander** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen. **Ingwer** gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Hackfleisch, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermengen und **Fleischteig** in eine weitere große Schüssel umfüllen.



4 SOSSE VORBEREITEN
Gurke in dünne Scheiben schneiden, beides in die große Schüssel zum **Koriander** geben und mit 1 EL [1 ½ EL | 3 EL] **Sweet-Chili-Dip, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
In eine große Pfanne **Sojasoße**, ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zucker*** und **Sesam** geben, auf kleine Hitze stellen und verrühren.
Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten.
50 g [75 g | 100 g] heiße **Garflüssigkeit** und die **Fleischbällchen** in die Pfanne zugeben.



2 DAMPFGAREN VORBEREITEN
Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. Aus der Hackmasse 12 [18 | 24] **Bällchen** formen und auf dem V-Einlegeboden verteilen. Diesen 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 ½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** zugeben.



5 KURZ VOR DEM ANRICHTEN
Hackbällchen und **Glasure** verrühren und so lange köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist und die **Fleischbällchen** glasiert sind.
Mixtopf leeren, kalt ausspülen und trocknen. **Chilischote** halbieren, entkernen, in 1 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
Jasminreis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb**, restlichen **Limettensaft** und zerkleinerten **Chili (Achtung: scharf!)** unter den **Reis** heben.



3 FÜR DIP & SALAT
Varoma aufsetzen, **17 Min./Varoma/ Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren. **Limettenschale** abreiben. **Limette** halbieren und entsaften.
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.
In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit **weißen Frühlingszwiebelringen** und **zwei Dritteln** des **Limettensafts** vermischen und beiseitestellen.
Karotte schälen und in längliche Streifen hobeln.



6 ANRICHTEN
Fleischbällchen, Salat und **Reis** jeweils nebeneinander auf Tellern anrichten, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen, **Dip** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Limette BR MX	1	2	2
rote Chilischote ES NL	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Sweet-Chili-Soße	60 ml	90 ml	120 ml
Koriander	10 g	10 g	10 g
Karotte NL	2	3	4
Gurke ES	1	2	2
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1 ½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Zucker* für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	577 kJ/138 kcal	3.299 kJ/789 kcal
Fett	5,28 g	30,22 g
- davon ges. Fettsäuren	2,38 g	13,64 g
Kohlenhydrate	15,69 g	89,73 g
- davon Zucker	4,78 g	27,36 g
Eiweiß	6,44 g	36,86 g
Salz	0,516 g	2,949 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
1) Glutenhaltiges Getreide 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER
CN: China BR: Brasilien ES: Spanien MX: Mexiko
NL: Niederlande DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at
2020 | KW 03 | 5