

# VIETNAMEISCHE FLEISCHBÄLLCHEN

mit Limettenreis und Sweet-Chili-Salat



## HELLO SESAM

Sesam ist zeitlos modern! Die kleinen Powersamen werden schon seit Tausenden von Jahren in der Küche benutzt. Es gibt sie in Weiß, Rot und Schwarz.



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

- 40 - 50 Minuten (je nach Personenanzahl)
- Stufe 2
- Tag 1 - 2 kochen
- Neuentdeckung

Mhm ... Zitrusfrüchte und die asiatische Küche passen einfach perfekt zusammen! Gerade die Limette wird häufig zum Superstar der Gerichte und völlig zu Recht: Frisch und säuerlich, peppt sie einfach jedes Rezept auf. So auch unsere vietnamesischen Fleischbällchen, auch unter dem Namen Bun Cha bekannt. Mit fluffigem Limettenreis und Limettendip kommt sommerliche Stimmung auf. Passend zur Frische gibt es noch einen Salat dazu. Guten Appetit!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse und Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 Schüsereibe**, **1 große Pfanne**, **2 große Schüsseln**, **1 kleiner Topf**, **1 Gemüseschäler** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 REIS KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser**\* füllen, 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.



## 4 FÜR DEN SALAT

Blätter vom **Koriander** abzupfen und fein hacken.

**Karotte** schälen und mit einem Gemüseschäler in längliche Streifen hobeln. **Gurke** mit einem Gemüseschäler in dünne Scheiben hobeln.

In einer großen Schüssel **Karottenstreifen** und **Gurkenscheiben** zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Sweet-Chili-Dip** aus Schritt 3 und gehacktem **Koriander** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## 2 FÜR DIE FLEISCHBÄLLCHEN

**Ingwer** schälen und fein reiben. **Knoblauch** abziehen und ebenfalls fein reiben. In einer großen Schüssel **Hackfleisch** zusammen mit **Ingwer** und **Knoblauch** gut vermischen, mit **Salz**\* und **Pfeffer\*** abschmecken und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 [18 | 24] **Bällchen** formen.



## 5 FLEISCHBÄLLCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl**\* bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 4 – 5 Min. rundherum scharf anbraten. **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen, Hitze reduzieren und Pfanne kurz abkühlen lassen. 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser**\*, ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zucker**\* mit restlicher **Sweet-Chili-Soße**, **Sojasoße**, **Ketjap Manis** und **Sesam** in die Pfanne geben. Alles kurz verrühren, **Fleischbällchen** zurück in die Pfanne geben und bei geringer Hitze 3 – 4 Min. kochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist und die **Fleischbällchen** glasiert und durchgegart sind.



## 3 FÜR DEN DIP

**Limette** heiß abwaschen. **Limettenschale** abreiben. **Limette** halbieren und entsaften. **Chilischote** halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**). Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel die **Hälften** **Sweet-Chili-Soße** mit **weißen Frühlingszwiebelringen** und **zwei Dritteln** vom **Limettensaft** vermischen und beiseitestellen.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb**, restlichen **Limettensaft** und gehackten **Chili** unterheben. **Fleischbällchen**, **Salat** und **Reis** nebeneinander auf einem Teller 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 CN   BR	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Limette BR   MX	1	1	2
rote Chilischote NL   ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE   IT	1	1	2
Sweet-Chili-Soße	40 ml	60 ml	80 ml
Koriander	10 g	10 g	10 g
Karotten DE	2	3	4
Gurke NL   BE	1	2	2
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Ketjap Manis 1) 10)	25 ml	50 ml	50 ml
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
heiße Wasser für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Wasser für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
Öl für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Zucker für Schritt 5	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.

### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	625 KJ/149 kcal	3.651 KJ/873 kcal
Fett	5 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	17 g	100 g
– davon Zucker	6 g	36 g
Eiweiß	7 g	38 g
Salz	1 g	3 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 IT: Italien BE: Belgien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568

AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.de

kundenservice@hellofresh.at

2019 | KW 29 | 1

