

# Glasierte koreanische Fleischbällchen mit Soja-Sesam-Kartoffeln und grünen Bohnen

30 – 40 Minuten • 886 kcal • Tag 2 kochen



gemischte  
Hackfleischzubereitung



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Ingwerpaste



Sojasoße



Teriyakisoße



Sesamsamen



Sesamöl



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Honig\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,  
1 große Pfanne und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	2	3	1
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Teriyakisauce <b>11) 15)</b>	100 ml	150 ml	200 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	10 ml	20 ml

\*\*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. 710 g)
Brennwert	525 kJ/125 kcal	3707 kJ/886 kcal
Fett	6,4 g	45,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12,9 g
Kohlenhydrate	11 g	77,7 g
– davon Zucker	3,2 g	22,9 g
Eiweiß	5 g	35,5 g
Salz	0,97 g	6,89 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **ES:** Spanien



## 1 Kartoffeln backen

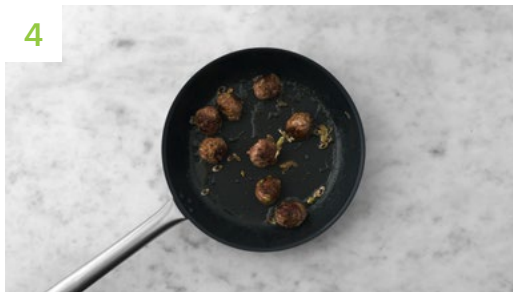
Erhitze 350 ml [550 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Drillinge** vierteln oder halbieren.

**Drillinge** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Nach der Backzeit **Kartoffeln** mit **Sojasoße**, **Sesamöl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig\*** und **Pfeffer\*** glasieren.



## 4 Währenddessen

In der großen Pfanne aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Fleischbällchen** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

Weißem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichen **Knoblauch** dazugeben und 1 Min. anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.



## 2 Fleischbällchen formen

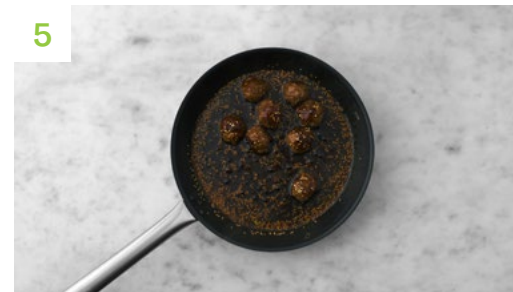
In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseitestellen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Weißem und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Ingwerpaste** und der Hälfte vom **Knoblauch** gut vermengen, mit **Pfeffer\*** würzen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 8 [12 | 16] **Bällchen** formen.



## 5 Fleischbällchen fertigstellen

Hitze reduzieren und den **Pfanneninhalt** mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** und **Teriyakisauce** ablöschen. Aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren.

Alles kurz verrühren, **Fleischbällchen** zurück in die Pfanne geben und 4 – 6 Min. kochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist und die **Fleischbällchen** glasiert und durchgegart sind.

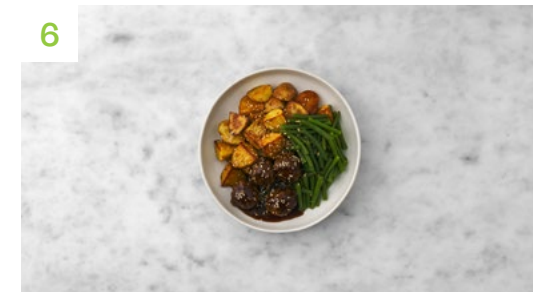
Hälfte vom **Sesam** und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** zu den **Fleischbällchen** geben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Bohnen kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen und aufkochen lassen.

**Buschbohnen** zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen.



## 6 Anrichten

**Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Glasierte Fleischbällchen** und grüne **Bohnen** daneben anrichten. Mit restlichem **Sesam** garnieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

