

Glasierte asiatische Rindfleischbällchen mit Sesamreis und Sweet-Chili-Salat

Viel Gemüse Thermomix kocht • 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

thermomix

⚡ 30 [35 | 40] Min.

🕒 40 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

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
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst VN BR CO MX	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 ES GR	1	1	2
Sesam 3	10 g	20 g	20 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	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



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

Weißer 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. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für den Salat

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** ca. 10 [15 | 20] **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.

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

Guten Appetit!