



Asiatische Hackbällchen mit gedämpftem Gemüse und Reis

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	5 g
Karotten	200 g
Paprika, rot	1 St.
Brokkoli	400 g
Hackfleisch, gemischt	500 g
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Jasminreis	250 g
Wasser	1500 ml
Sojasauce	4 EL
Speisestärke	2 EL
Tomatenmark	1 EL
Gemüsebrühe	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Ingwer schälen. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden oder brechen.
2. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch und Ingwer geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Hackfleisch, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zugeben und 20 Sek./Stufe 3 vermengen. Aus der Masse 16 kleine Bällchen formen.
3. Gemüse in den tiefen Dampfgaraufsatz geben. In den Mixbehälter Kocheinsatz geben und Reis einfüllen. Wasser zugeben, mit Dampfgaraufsatz verschließen und Dampfgarstufe/15 Min. mit Vorheizen garen.
4. Währenddessen in einer Schüssel Sojasauce, Speisestärke, Tomatenmark und Brühe verrühren. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen rundherum ca. 5 Min. anbraten. Saucenbasis zu den Hackbällchen geben und aufkochen lassen. Sauce ggf. mit Salz abschmecken.
5. Asiatische Hackbällchen mit Reis und gedämpftem Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du es scharf magst, gib noch etwas Chilipulver mit in die Sauce.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	631 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	24 g