Asia-Hackbällchen

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Erdnusskerne	50 g
Koriander, frisch	20 g
Zwiebeln, gelb	80 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	1 EL
Sojasauce	3 EL
Salz	1.5 TL
Pfeffer, schwarz	0.25 g
Cayennepfeffer	0.25 TL
Hackfleisch vom Schwein	400 g
Basmatireis	300 g
Paprika, rot	150 g
Karotten	80 g
Ketchup	100 g
Ananassaft	200 ml
Essig	1 EL
Speisestärke	1 EL
Sesam, weiß	4 EL
Frühlingszwiebeln	80 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Erdnüsse in den Mixbehälter geben, mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 4 Sek. zerkleinern. Anschließend umfüllen.

2. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Umfüllen und Mixbehälter ausspülen.

3. Zwiebel schälen und halbieren, Knoblauchzehe schälen und beides im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Ein weiteres Mal mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. zerkleinern und erneut mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.

4. Pflanzenöl hinzufügen und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste 3 Min./120 °C dünsten.

5. 2 EL Wasser, Sojasauce, Erdnüsse, ½ TL Salz, je ¼ TL Pfeffer und Cayennepfeffer sowie Schweinehackfleisch dazugeben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 30 Sek./Stufe 1 verrühren. Anschließend umfüllen.

6. Aus der Hackfleischmasse mit feuchten Händen 24 Bällchen formen und in den tiefen Dampfgaraufsatz legen. Mixbehälter reinigen.

7. Basmatireis in den Kocheinsatz geben und diesen in den Mixbehälter einhängen. 1 l Wasser und 1 TL Salz über den Reis in den Mixbehälter gießen. Tiefen Dampfgaraufsatz aufsetzen, verschließen und alles mit der Dampfgar-Taste garen.

8. Währenddessen für die Sauce Paprikaschote halbieren, entkernen, Stielansatz entfernen und innen und außen waschen. Karotte putzen, schälen und mit der Paprikaschote in 4 cm große Stücke schneiden.

9. Nach der Garzeit Fleischbällchen und Reis warm stellen und Mixbehälter leeren und ausspülen.

10. Paprika- und Karottenstücke in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.

11. Ketchup, Ananassaft, 100 ml Wasser, Essig, ½ TL Salz und Speisestärke dazugeben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 10 Min./Stufe 1/100 °C aufkochen.

12. Währenddessen Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

13. Hackbällchen mit Reis, Sauce, Frühlingszwiebeln, Sesam und Koriander anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es noch fruchtiger möchte, kann auch noch 1 Dose Ananas (Abtropfgewicht: 340 g) verwenden und Früchte und Saft der Sauce hinzufügen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	717 kcal
Kohlenhydrate	86 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	27 g