



Asiatische Fleischbällchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Ingwer, frisch | 15 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Frühlingszwiebeln | 5 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Hackfleisch vom Rind | 600 g |
| Zimt | |
| Sojasauce | 6 EL |
| Salz | |
| Basmatireis | 300 g |

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken, $\frac{1}{2}$ TL Ingwer beiseitestellen.
2 Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Hackfleisch, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft verkneten. Mit Zimt, 3 EL Sojasauce und Salz würzen.

2. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Hackmasse zu 3 cm dicken, länglichen Bällchen formen, auf je einen Holzspieß stecken. Auf dem heißen Grill ca. 15 Min. grillen oder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rundherum braten.

3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Übrige Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Mit übrigem Ingwer und restlicher Sojasauce mischen und dazu reichen. Asiatische Fleischbällchen mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 570 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 68 g | Ballaststoffe | 3 g |
| Eiweiß | 37 g | Fette | 16 g |