




Ingwer-Hackbällchen mit gebratenem Eier-Reis



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Hackfleisch vom Schwein	600 g
Sojasauce	3 EL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	3 St.
Paprika, gelb	1 St.
Öl	3 EL
Eier	2 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne mit Deckel

1. In einem Topf Reis mit ca. 450 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und 1 EL Sojasauce vermengen. Aus der Hackfleischmasse ca. 3 cm große Bällchen formen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Karotte waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm kleine Stücke würfeln.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleischbällchen von allen Seiten ca. 10 Min. anbraten. Anschließend Hitze ausschalten und Bällchen zugedeckt bis zum Anrichten ruhen lassen.
5. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten mit Paprika ca. 3 Min. anbraten. Gegarten Reis in die Pfanne geben und ca. 2 Min. mitbraten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist.
6. In einer Schüssel Eier mit Frühlingszwiebeln und 2 EL Sojasauce verrühren. Reis etwas beiseiteschieben, sodass der Pfannenboden sichtbar wird, und Eier in die Pfanne gießen. Eier mit Reis unter ständigem Rühren und Vermengen ca. 2 Min. anbraten.

7. Gebratenen Eier-Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit Hackbällchen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	767 kcal		
Kohlenhydrate	79 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	40 g	Fette	32 g