Wokgemüse mit Reis-Hack-Bällchen

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	3 St.
Zucchini	1 St.
Zuckerschoten	150 g
Blattspinat	300 g
Eier	1 St.
Rinderhackfleisch	600 g
Sojasauce	4 EL
Chili, gemahlen	
Sonnenblumenöl	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Stufe garen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Karotten waschen und schälen. Zucchini waschen, beides in Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen, schräg halbieren. Spinat waschen. Ei trennen.

3. 100 g gegarten Reis abnehmen, Rest warm stellen. In einer Schüssel Reis mit Hack, Eigelb, 2 EL Sojasoße, Salz und Chili verkneten und kleine Bällchen formen. In einem Wok oder Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Bällchen rundherum ca. 5 Min. anbraten. Bällchen beiseitestellen.

4. Pfanne oder Wok mit Küchenkrepp auswischen, übriges Öl darin erhitzen und Karotten, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und Zucchini unter Wenden ca. 8 Min. braten. Reis-Hack-Bällchen und Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Mit Sojasauce abschmecken und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	708 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	24 g