

Glasierte koreanische Fleischbällchen mit Soja-Sesam-Kartoffeln und grünen Bohnen

30 – 40 Minuten • 854 kcal • Tag 2 kochen



gemischte
Hackfleischzubereitung



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Ingwerpaste



Sojasoße



Teriyakisauce



Sesamsamen



Sesamöl



• Ohne künstliche Farbstoffe
• Ohne künstliche Aromen
• Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Honig*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 große Pfanne und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Frühlingszwiebel EG MA SN	2	3	1
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
Sojasoße 11 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Teriyakisoße 11 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	510 kJ/122 kcal	3574 kJ/854 kcal
Fett	6 g	42,3 g
- davon ges. Fettsäuren	1,7 g	12,1 g
Kohlenhydrate	11 g	77,5 g
- davon Zucker	3,3 g	22,9 g
Eiweiß	4,9 g	34,5 g
Salz	0,92 g	6,46 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal ES: Spanien

1



Kartoffeln backen

Erhitze 350 ml [550 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Drillinge vierteln oder halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Nach der Backzeit **Kartoffeln** mit **Sojasoße**, **Sesamöl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig*** und **Pfeffer*** glasieren.

4



Währenddessen

In der großen Pfanne aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fleischbällchen** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

Weißem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichen **Knoblauch** dazugeben und 1 Min. anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

2



Fleischbällchen formen

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseitestellen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Weißem und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Ingwerpaste** und der Hälfte vom **Knoblauch** gut vermengen, mit **Pfeffer*** würzen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 8 [12 | 16] **Bällchen** formen.

5



Fleischbällchen fertigstellen

Hitze reduzieren und den **Pfanneninhalt** mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und **Teriyakisoße** ablöschen. Aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren.

Alles kurz verrühren, **Fleischbällchen** zurück in die Pfanne geben und 4 – 6 Min. kochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist und die **Fleischbällchen** glasiert und durchgegart sind.

Hälfte vom **Sesam** und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** zu den **Fleischbällchen** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3



Bohnen kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen.

6



Anrichten

Kartoffeln auf Teller verteilen. **Glasierte Fleischbällchen** und grüne **Bohnen** daneben anrichten. Mit restlichem **Sesam** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

