

Bibimbap mit Bio-Rinderhackfleisch-Bällchen

Edamame, Sesamspinat & pickled Radieschen

35 – 45 Minuten • 1245 kcal • Tag 2 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Bio Rinderhackfleischzubereitung | Basmatireis |
|  |  |
| Babyspinat | Radieschen |
|  |  |
| Karotte | Bulgogisoße |
|  |  |
| Sriracha Sauce | Sesamöl |
|  |  |
| Ketchup | Panko-Mehl |
|  |  |
| Edamame | Sesamsamen |



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Weißweinessig*, Zucker*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 3 große Schüssel,
1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und
1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung	400 g	600 g	800 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Bulgogisoße 3 4 11 14 15	150 ml	200 ml	300 ml
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Sesamöl 3	10 ml	15 ml**	20 ml
Ketchup	100 g	150 g	200 g
Panko-Mehl 15	50 g	75 g	100 g
Edamame 11	50 g	100 g	100 g
Sesamsamen 3	10 g	10 g	20 g

**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. 800 g)
Brennwert	651 kJ/155 kcal	5208 kJ/1245 kcal
Fett	7,3 g	58,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	20,5 g
Kohlenhydrate	15,4 g	123,5 g
– davon Zucker	5,3 g	42 g
Eiweiß	6,9 g	55,2 g
Salz	0,88 g	7,05 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 **4** Fisch **11** Soja **14** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Für das Eingelegte

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

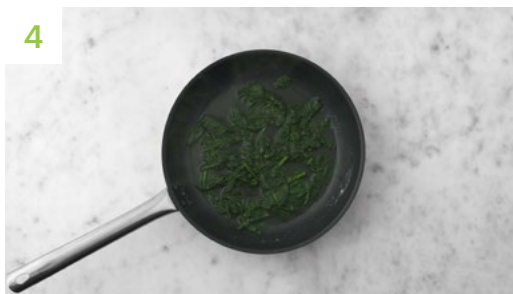
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte nach Belieben schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden.

In großen Schüssel 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser***, 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Weißweinessig***, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Salz*** und 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker*** vermengen.

Gemüse hinzugeben und bis zum Ende des Rezeptes marinieren lassen.



Für den Spinat

Sesamsamen in einer großen Schüssel mit Hälfte **Sesamöl**, **Salz*** und einer Prise **Zucker*** mischen.

In einer großen Pfanne 200 ml [**300 ml** | **400 ml**] **Wasser** erhitzen.

Spinat darin 30 Sek. kochen. Durch ein Sieb abgießen und in die Schüssel mit dem **Sesam** geben. Gut vermengen.



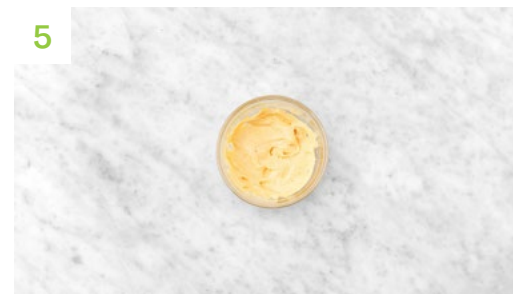
Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [**0,5 TL** | **0,5 TL**] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen, **Edamame** untermischen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ketchup**, **Sriracha** (**Achtung: scharf!**), restliches **Sesamöl**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



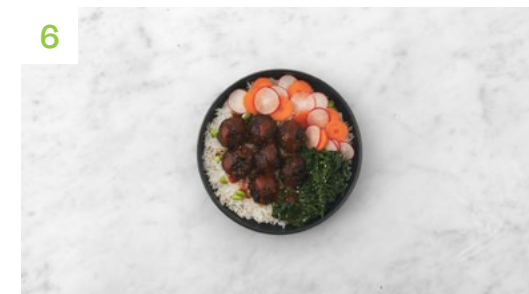
Für die Hackbällchen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, zwei Drittel der **Bulgogisoße**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 14 [22 | 28] **Hackbällchen** formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Hackbällchen im Ofen 14 – 16 Min. goldbraun backen.

Hackbällchen danach mit restlicher **Bulgogisoße** vermengen.



Anrichten

Reis auf tiefen Tellern anrichten. **Sesam-Spinat** und eingelegtes **Gemüse** um den **Reis** herum verteilen. **Hackbällchen** mittig verteilen und nach Belieben mit dem **Dip** toppen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

