

„Rounded Rinder-Fleischlaverln“ like Aisa-Style

Thema:	Sind Meatballs („Rounded Fleischlaverln“) und Asien ein Widerspruch?
Saison:	Asiatische Rezepte haben immer Saison
Besonderheit:	eine nicht alltägliche Kombination
Zu Beachten:	wir verwenden immer mageres – selbstgemachtes - Rinderfaschiertes

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 4 Personen)

1/2	Pak Choi
2	Karotten (klein)
1 Glas	Bohnenkeimlinge - Mungo – Bohnensprossen (ca. 200g abgetropft)
200 g	Spargel (grün)
1	Paprika (rot)
1	Zucchini (klein)
300 g	Rinderfaschiertes
100 ml	Sojasauce
2 EL	Chilisauce (süß-scharf)
1 KL	Zitronenabrieb
1 EL	Oyster-Sauce
1 KL	Maisstärke
1 EL	Zucker
1 EL	Ketchup
1 EL	Semmelbrösel
2	Zwiebel
1	chinesischer Knoblauch
250 g	Mi-Nudeln
n.B.	Öl (Erdnussöl)
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Petersilie
n.B.	Knoblauchpulver



Zubereitung

Die Karotten raspeln, mit dem Faschierten, den Semmelbröseln und der feingehackten Petersilie vermengen und mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleinen Bällchen formen (ca. 3-4 cm Durchmesser), in etwas Öl anbraten und im Backrohr warm stellen.

Im verbleibenden Öl den in Halbmonde geschnittenen Zwiebel anrösten, den in Streifen geschnittenen Paprika und Zucchini mitbraten. Danach den blanchierten in Stücke geschnittenen Spargel kurz mitrösten und zum Schluss den feingehackten Knoblauch unterrühren und ebenfalls nochmals kurz anbraten.

In der Zwischenzeit die Sauce herstellen. Dazu werden 100ml Wasser, Soja Sauce, Chili-Sauce, Zitronenabrieb, Oyster-Sauce, Maisstärke, Zucker und Ketchup miteinander verrührt. Kurz bevor die Sauce eingerührt wird noch den in Streifen geschnittenen Pak-Choi mitbraten und mit der Sauce aufgießen und kurz einkochen lassen.

Zum Schluss die Fleischbällchen dazugeben und gemeinsam mit den gekochten Mi-Nudeln servieren und nach Wunsch garnieren (in unserem Fall mit Erbsensprossen).

Gutes Gelingen und Guten Appetit

