

DINNERLY



Ingwer-Hackbällchen an gerösteter Aubergine

dazu Karottenreis und würzige Vinaigrette



ca. 40min



2 Portionen

Wer sonst zum Essen gerne ausgeht, darf heute mal zuhause bleiben, denn wir servieren ein absolut restaurantwürdiges Gericht, das einladend aussieht und fantastisch schmeckt. Saftige Hackbällchen mit Ingwer und Karotten gesellen sich zu würziger, gerösteter Aubergine und locker-knackigem Karottenreis. Der heimliche Star des Abends ist aber die Schnittknoblauch-Ingwer-Vinaigrette, die alles miteinander verbindet. Mmmh!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Aubergine
- 50ml Schwarze Bohnensauce^{1,6}
- 200g Sushireis
- 10g Schnittknoblauch

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 979kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 32.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Ingwer** ggf. schälen und fein würfeln oder reiben. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



2. Hackbällchen zubereiten

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Karotten**, der **1/2 des Ingwers**, dem Knoblauch und 1/2TL Salz vermengen. Mit angefeuchteten Händen **ca. 8 walnussgroße Bällchen** formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen auf der oberen Schiene ca. 25Min. backen, bis die **Hackbällchen** gar sind.



3. Aubergine rösten

Die **Aubergine** quer in 1–2cm dicke Scheiben schneiden und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech mit der **1/2 der Bohnensauce** (oder mehr nach Geschmack), 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen. Im Ofen auf der unteren Schiene ca. 20Min rösten, nach der Hälfte der Zeit zusammen mit den **Hackbällchen** wenden.



4. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, dann die **restlichen Karotten** unterheben.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Schnittknoblauch** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit dem **restlichen Ingwer**, 1/2TL Zucker, etwas Salz und Pfeffer und jeweils 2EL Pflanzenöl, Essig und Wasser zu einer leicht stückigen **Vinaigrette** pürieren. Die **Auberginen** und die **Hackbällchen** auf dem **Karottenreis** anrichten und mit der **Vinaigrette** beträufelt servieren.



6. Reste aufs Brot

Wenn nach dem Essen noch ein paar Auberginenscheiben oder sogar Hackbällchen übrig bleiben, kannst du sie am nächsten Tag problemlos zwischen zwei Brotscheiben packen und als Sandwich verspeisen. Dazu passt am besten ein cremiger Dip, zum Beispiel aus Sriracha und Mayonnaise. Wie scharf oder mild der Dip wird, bleibt dabei ganz dir überlassen.