

# Fleisch-Bällchen asiatisch mit Mango-Salat

## Für 2 Portionen:

1 Stück Ingwer	1 Knoblauchzehe	0,5 rote Peperoni
0,5 Zwiebel	2 EL Sesamöl	400 g Rinderhack
1 Ei	2 Paniermehl	1 Prise Gewürzsalz
1 Prise Pfeffermix	1 TL scharfes Gewürz	0,5 Mango
2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Handvoll Babyspinat	1 Zitrone
2 EL Mango-Chili-Öl	50 ml Orange-Chicken-Soße	

Ingwer mit einem Löffel schälen, anschließend in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Dann Peperoni in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und auch in Streifen schneiden. Zum Schluss alles zusammen in feine Würfel schneiden.

Würzöl-Sesam in einer Wokpfanne erhitzen. Ingwer, Peperoni, Knoblauch und Zwiebel zum Öl in die Pfanne geben und bei hoher Hitze 5 Minuten rösten.

Rinderhack in eine Schüssel geben. Ingwer, Peperoni, Knoblauch und Zwiebel aus der Pfanne direkt zum Hackfleisch in die Schüssel geben.

Ei in die Schüssel aufschlagen, Paniermehl dazugeben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Scharfem-Gewürz würzen. Alles mit einem Kochlöffel zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Anschließend mit den Händen aus der Masse kleine Fleischbällchen formen.

Wokpfanne mit Küchenpapier auswischen und Fleischbällchen in der Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten gleichmäßig braten bis sie gar sind.

Wenn die Fleischbällchen gar sind, Orange-Chicken-Sauce darübergerben und die Fleischbällchen in der Sauce glasieren.

Aus der halben Mango, den Frühlingszwiebeln, dem Babayspinat, der Zitrone und dem Mango-Chili-Öl den Mango-Salat zubereiten.

Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen, auf dem Salat verteilen und servieren.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2024