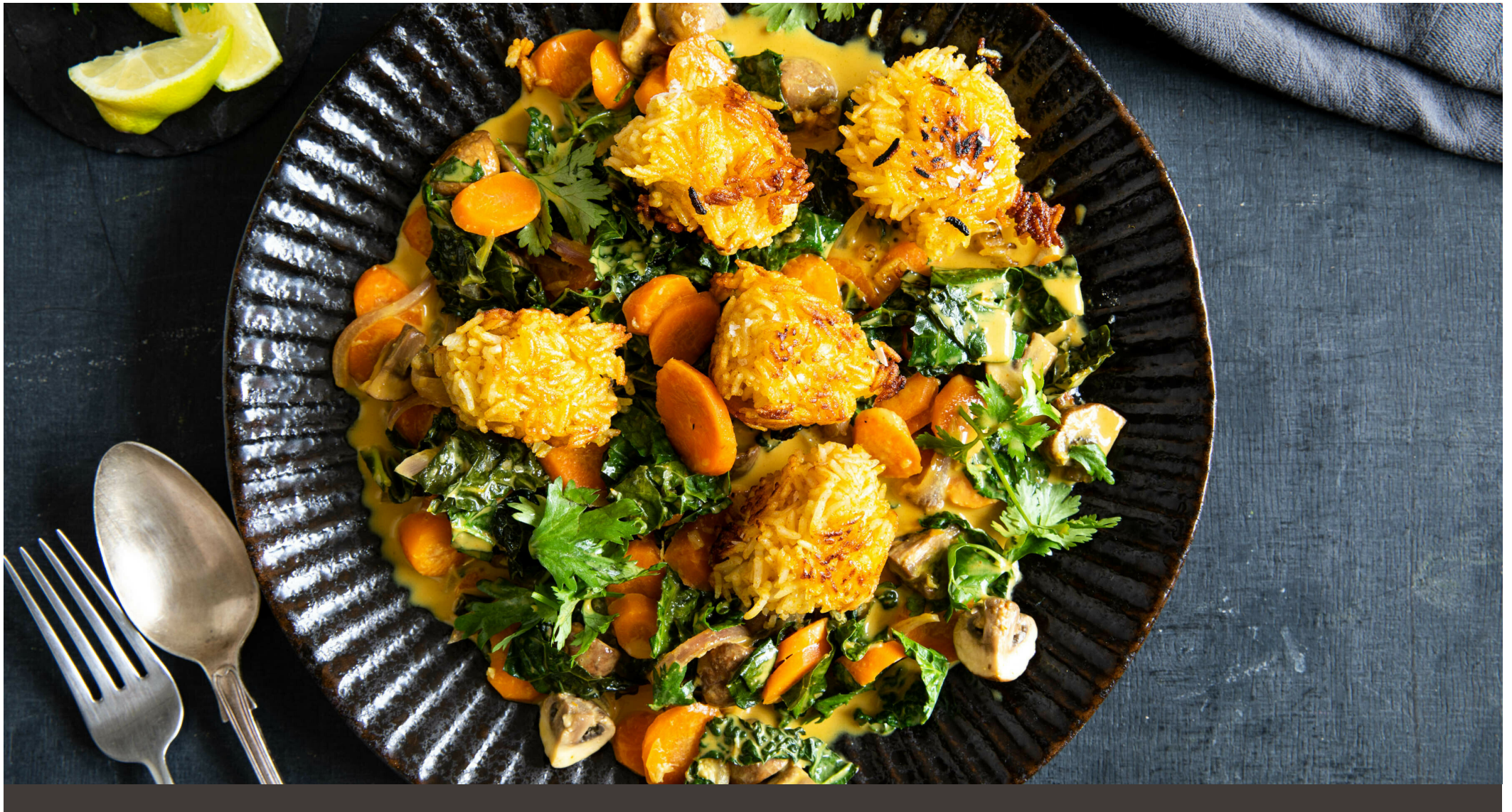




Pikante Curry-Reisbällchen

mit Kokos-Gemüse und Limette



30-40min



3-4 Personen

Diese köstlichen Reisbällchen erinnern an italienische Arancini und werden wie diese aus gekochtem Reis zubereitet. Hier enden aber auch schon die Gemeinsamkeiten, denn der mit asiatischer Currypaste verfeinerte Reis und das begleitende cremige Kokos-Gemüse-Curry verweisen ganz schnell in eine ganz andere Richtung. Limettensaft und frischer Koriander sorgen für den kulinarischen Feinschliff.

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 200g Babyspinat
- 500g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 655kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 15.3g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Reisbällchen formen

Den gegarten **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken, dann in einer Schüssel mit **2TL Currypaste** und 3-4EL Mehl gut vermengen. Mit Salz abschmecken, dann mit einem Esslöffel Portionen abstechen und den **Reis** mit angefeuchteten Händen zu kleinen **Bällchen** formen.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Spinat** ggf. verlesen und grobe Stiele entfernen, dann in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



5. Reisbällchen braten

Die **Reisbällchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Pflanzenöl beträufeln und ca. 10Min. im Ofen knusprig und goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die **Reisbällchen** wenden.



3. Curry köcheln

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Ingwer** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten, dann die **Karotten** und **1-2TL Currypaste** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen und alles 15-20Min. köcheln. Die **Pilze** nach der Hälfte der Kochzeit dazugeben. Den **Spinat** am Ende unterheben.



6. Koriander schneiden

Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden. Das **Curry** mit **Limettensaft aus den Spalten**, der **Sojasauce** sowie ggf. Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Reisbällchen** auf dem **Curry** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren. Die **restlichen Limettenspalten** dazu reichen.