



Rendang-Curry mit Hackbällchen

Low Carb mit Brokkolireis



40-50min



2 Personen

Genauso Low Carb wie Blumenkohlreis, aber deutlich farbenfroher auf dem Teller ist die hübsch anzusehende Beilage aus geriebenem Brokkoli. Geschmacklich ist das im Ofen gebackene Gemüse die perfekte Begleitung zum würzigen Curry mit saftigen Hackbällchen und frischen Karotten, Kokosmilch, Zitronengras und Tamarinde.

- 1 Karotte
- 1 Zitronengrasstange
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Brokkoli
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Tamarindenpaste
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 685kcal, Fett 43.6g, Eiweiß 38.6g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** schälen, ca. **3/4 der Karotte** schräg in dünne Scheiben schneiden, die **restliche Karotte** grob reiben. Die **Zitronengrasstange** längs halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein würfeln.



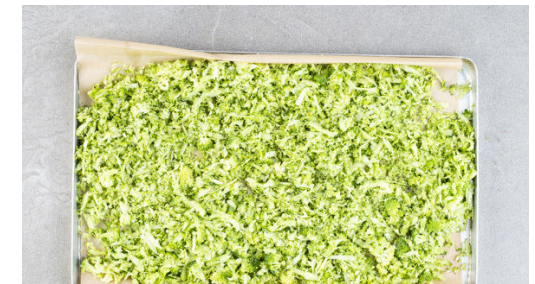
Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Das **Hackfleisch** mit der **geriebenen Karotte**, der **1/2 der Zwiebeln**, der **1/2 des Knoblauchs**, **1/4 des Ingwers** oder mehr sowie Salz und Pfeffer verkneten. Mit einem Esslöffel etwa gleich große Portionen abstechen und diese mit den Händen zu **1-2cm großen Hackbällchen** formen.



Die **Karottenscheiben**, die **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Zitronengras** dazugeben, alles mit 1 gestrichenen EL Mehl bestäuben und mit der **Kokosmilch**, der **Tamarindenpaste** sowie 100ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren und das **Curry** 2-3Min. sanft köcheln lassen.



Den **Brokkoli** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und im Ofen 6-8Min. rösten.



Die **Hackbällchen** samt **ausgetretenem Fleischsaft** in das **Curry** geben, alles einmal aufkochen lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** mit dem **Brokkolireis** anrichten und servieren.