



Hackbällchen in Kokos-Curry-Sauce

mit Brokkoli, dazu Basmatireis



ca. 30min



2 Personen

Frikadellen, Buletten, Fleischpflanzerl ... Aus Hackfleisch geformte Leckereien haben viele verschiedene Namen, wir bleiben da aber minimalistisch und nennen sie ganz einfach: Hackbällchen. Statt Mamas Kartoffelsalat gibt es heute lockeren Basmatireis dazu und statt Ketchup oder Senf eine cremige Kokos-Curry-Sauce. Brokkoli sorgt für fröhlich-grüne Farbtupfer auf dem Teller. Es lebe die kulinarische Kreativität!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Tomate
- 1 Stück Ingwer
- 150g Bio-Basmatireis
- 250g Rinderhackfleisch
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Madras-Currypulver¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 46.8g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 38.1g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Tomate** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Ingwer** ggf. schälen und fein reiben.



4. Sauce zubereiten

Die **Tomatenwürfel** mit der **Kokosmilch**, dem **restlichen Ingwer**, dem **Currypulver** und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 4Min. rundum scharf anbraten. Die **Currysauce** und den **Brokkoli** zufügen, die Hitze reduzieren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-12Min. köcheln lassen, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen in Kokos-Curry-Sauce** auf dem Reis anrichten und servieren.



3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit dem Knoblauch, der **½ des Ingwers** und ½TL Salz vermengen und mit angefeuchteten Händen zu **8 walnussgroßen Bällchen** formen.



6. Bunte Streusel

Dieses indisch anmutende Gericht verwöhnt uns mit allen Sinnen. Da fehlt noch etwas Farbe? Nichts leichter als das! Man nehme eine in Ringe geschnittene halbe Chilischote und vermenge sie mit ein paar Zwiebelwürfelchen sowie etwas grob geschnittenem Koriander. Das Ganze wird 5-10Min. in 1EL Essig, ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz eingelegt und am Ende über die Hackbällchen gestreut. Mmmh!