



Geflügelhackbällchen in scharfem Gemüseragout

an Jasminreis mit Petersilie und Minze



ca. 20min



2 Portionen

Heute präsentieren wir dir ein Gericht aus dem Mittleren Osten, das es in sich hat: Saftige Geflügelhackbällchen kochen in einem würzig-scharfen Gemüsechili mit Karotte und Paprika vor sich hin. Begleitet wird die scharfe Combo von duftendem Jasminreis, der mit frischer Petersilie und Minze verfeinert wird. Eine kulinarische Reise in die Welt der orientalischen Aromen. Guten Appetit!

- 150g Jasminreis
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. Maisstärke
- 200g Geflügelhackbällchen ¹

- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 701kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 21.4g



In einem Wasserkocher 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



In einem mittelgroßen Topf 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Karotten** und die **Paprika** in den Topf geben und ca. 3Min. braten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Dann die **Chiliflocken**, 1½EL Honig, 300ml Wasser, den **Zitronensaft**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer unterrühren.



Die **Zwiebeln** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 3Min. glasig anbraten. Ggf. 1EL Wasser zugeben, damit die **Zwiebeln** nicht anbrennen. Den **Reis** ca. 30Sek. unterrühren. Ca. **¾ der Kräuter** und ½TL Salz zugeben und ca. 2Min. weiterrühren. Dann das kochende Wasser angießen und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen.



Die **Maisstärke** mit 3EL kaltem Wasser glatt rühren, dann in den Topf geben und bei starker Hitze 2-3Min. kochen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.



Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Hackbällchen** in die **Sauce** geben und abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Hackbällchen** und die **Sauce** mit dem Reis anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.