



Pikante Curry-Reisbällchen

mit Kokos-Gemüse und Limette



30-40min



2 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 Currysauce 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

- 150g Basmatireis
- 1 Packung Schwarzkohl
- 1 Packung Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Karotte
- 1 Packung gelbe Curtypaste
- 250ml Kokosmilch
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Sojasauce 1,6

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- 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 750kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 17.3g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 240°C (Umluft 220°C) vorheizen. In einem mittleren Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben 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 **1-2TL Curtypaste** und 1-2EL Mehl gut vermengen. Mit Salz abschmecken, dann mit einem Esslöffel Portionen abstechen und den **Reis** mit angefeuchteten Händen zu kleinen **Bällchen** formen.



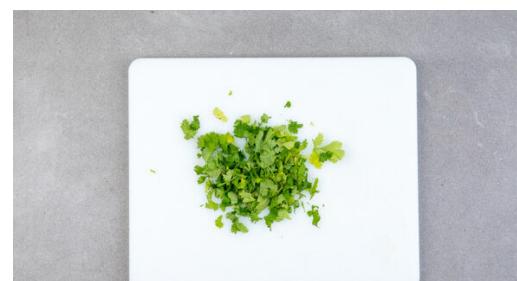
2. Gemüse vorbereiten

Den **Schwarzkohl** von dicken Strünken befreien und die **Blätter** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden.



3. Curry kochen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Den **Ingwer** dazugeben und 2Min. mitbraten, dann die **Karotten** und **1-2TL Curtypaste** hinzugeben und ca. 1Min. mitrösten. Mit der **Kokosmilch** ablöschen und alles 15-20Min. köcheln. Die **Pilze** und den **Schwarzkohl** nach der Hälfte der Kochzeit dazugeben.



6. Koriander schneiden



5. Reisbällchen backen

Die **Reisbällchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2TL Pflanzenöl beträufeln und ca. 10Min. im Ofen knusprig und goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die **Reisbällchen** wenden.