



## Scharfes Geflügelhackbällchen-Ragout

an Blumenkohlreis mit Petersilie und Minze



ca. 25min



4 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 Blumenkohlreis, der mit frischer Petersilie und Minze verfeinert wird. Eine kulinarische Reise in die Welt der orientalischen Aromen. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Pck. Maisstärke
- 400g Geflügelhackbällchen <sup>1</sup>
- 2 Zwiebeln
- 20g Petersilie & Minze
- 800g Blumenkohlreis

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Töpfe mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Kochtipp

Achtung, die Chiliflocken sind sehr scharf! Ggf. erst weniger Chiliflocken hinzufügen und dann die Schärfe an den persönlichen Geschmack anpassen.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 450kcal, Fett 25.1g,  
Kohlenhydrate 40.1g, Eiweiß 18.3g



### 1. Zutaten vorbereiten

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



### 4. Hackbällchen erhitzen

Die **Hackbällchen** in die **Sauce** geben und abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.



### 2. Sauce ansetzen

In einem großen Topf 3EL 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 ca. die **½ der Chiliflocken**, 3EL Honig, 600ml Wasser, den **Zitronensaft**, 1TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren. Nach Geschmack mit mehr **Chiliflocken** nachwürzen.



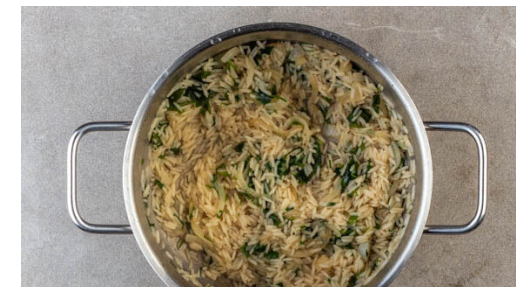
### 5. Zutaten schneiden

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Zwiebeln** in einem zweiten Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 3Min. glasig anbraten. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, damit die **Zwiebeln** nicht anbrennen.



### 3. Sauce andicken

Die **Maisstärke** mit 5EL kaltem Wasser glatt rühren, dann in den Topf geben und bei starker Hitze 2-3Min. kochen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.



### 6. Blumenkohlreis zubereiten

Den **Blumenkohlreis** mit ca. **¾ der Kräuter** und **½TL Salz** unterrühren, mit etwas Wasser benetzen und abgedeckt in 2-3Min. erwärmen. Die **Hackbällchen** und die **Sauce** mit dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.