



## Scharfes Geflügelhackbällchen-Ragout

an Blumenkohlreis 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 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

- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. Maisstärke
- 200g Geflügelhackbällchen <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie & Minze
- 400g Blumenkohlreis

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße 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 488kcal, Fett 29.1g,  
Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 18.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

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.



### 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 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 ca. **¼ der Chiliflocken**, 1½EL Honig, 300ml Wasser, den **Zitronensaft**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer unterrühren. Nach Geschmack mit mehr **Chiliflocken** nachwürzen.



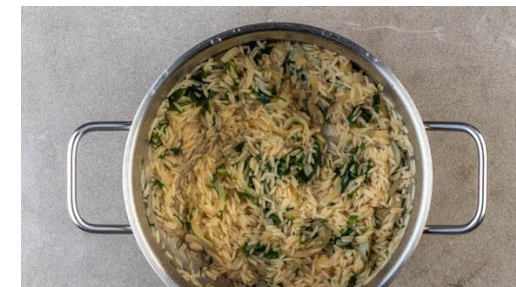
### 5. Zutaten schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** 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 1EL 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 3EL 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 1 kräftigen Prise 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.