



Butter-Chicken-Hackbällchen in cremiger Sauce

dazu Jasminreis und Gurkensalat mit Ingwer



ca. 35min



4 Portionen

Manchmal braucht es nicht viel für echtes Comfort Food, das allen schmeckt: Saftige Geflügelhackbällchen treffen auf eine cremige, würzig-aromatische Tomatensauce und lockeren, butterigen Jasminreis. Der frische Gurkensalat mit Ingwer sorgt dabei für etwas Erfrischung. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 2 Gurken
- 400g Geflügelhackbällchen ¹
- 200ml Kochsahne ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher
- Sparschäler
- kleine Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

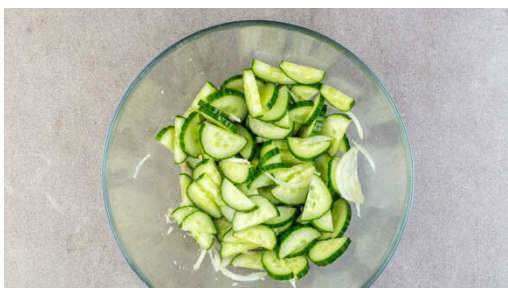
Nährwertangaben pro Portion

Energie 707kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 22.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** und 2EL Butter hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



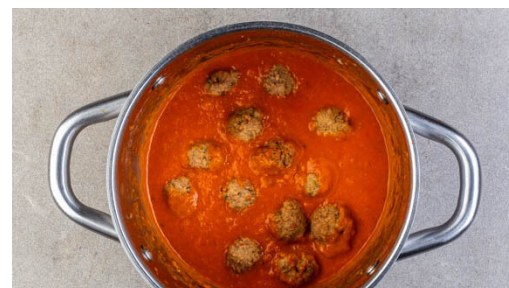
4. Salat zubereiten

Den **restlichen geriebenen Ingwer** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Zucker und Salz zu einem **Dressing** vermengen. Die **übrige Zwiebelhälfte** in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** und **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren. **1 Zwiebelhälfte** für den Salat aufbewahren, die **restlichen Zwiebeln** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln oder reiben. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **½TL geriebenen Ingwer** für den **Salat** beiseitenehmen.



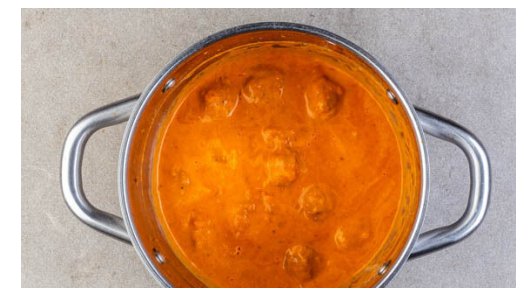
5. Hackbällchen zugeben

Die **Sauce** mit einem Stabmixer glatt pürieren. **Tipp:** Die **Sauce** ggf. in einem hohen Gefäß pürieren. Die **Hackbällchen** zugeben und alles abgedeckt zum Köcheln bringen. Die **Sauce** und die **Hackbällchen** ca. 3Min. köcheln lassen.



3. Sauce ansetzen

1EL Butter und 1EL Pflanzenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in 2-3Min. glasig anbraten. Die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, bis es duftet. Die **passierten Tomaten**, 120ml Wasser, 1TL Zucker und ½TL Salz einrühren und zum Köcheln bringen. Bei schwacher Hitze ca. 10Min. abgedeckt köcheln lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** mit 1EL Butter und der **Kochsahne** verfeinern und ca. 4Min. köcheln lassen, bis sie cremig und etwas eingedickt ist. Den Topf vom Herd nehmen und die **Sauce** mit Salz und Zucker abschmecken. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern. Die **Hackbällchen** mit der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Gurkensalat** servieren.