MARLEY SPOON



Geflügelhackbällchen in scharfem Gemüseragout

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

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Pck. Maisstärke
- 400g Geflügelhackbällchen [1]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- 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
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 668kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 21.4g



1. Zutaten schneiden

In einem Wasserkocher 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



2. Reis kochen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL 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 1TL Salz zugeben und ca. 2Min. weiterrühren. Das kochende Wasser hineingeben und angießen bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen.



3. 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. 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. 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. Hackbällchen erhitzen

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.