



Quinoa-Knusperbällchen an Curry

mit Gemüse und Kokosmilch



40-50min



3-4 Personen

Als wäre ein aromatisches Currygericht mit leckerer gelber Currysauce, cremiger Kokosmilch und viel frischem Gemüse nicht schon phänomenal genug, hat sich unsere Köchin Anne hier noch etwas ganz besonders Raffiniertes einfallen lassen: knusprige Bällchen aus Quinoa, die mit schwarzem Sesam, geriebener Karotte und 5-Gewürze-Pulver verfeinert und im Ofen gebacken werden. Ein absolutes Dream-Team!

Was du von uns bekommst

- 400g Quinoa
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Päckchen Sesam¹¹
- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Zitronengrasstangen
- 1 Packung gelbe Currysauce
- 400ml Kokosmilch
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 19.1g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Quinoa** in einem Sieb abspülen. In einem mittelgroßen Topf in 850ml kochendem, leicht gesalzenem Wasser abgedeckt 10-12Min. bei niedriger Hitze garen. Die **Karotten** ggf. schälen. Die **Hälften** fein reiben, den **Rest** in Scheiben schneiden. Den **grünen** und **weißen Teil** der **Lauchzwiebeln** separat in Ringe schneiden.



4. Gemüse anbraten

Die **restlichen Karotten**, die **Paprika**, die **Zucchini** und das **Zitronengras** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten.



2. Bällchen formen

Die **Quinoa** mit einem Stabmixer mit 2TL Pflanzenöl, **1-2TL 5-Gewürze-Pulver** sowie Salz und Pfeffer pürieren. Die **Karottenraspel**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **1/2 des Sesams** untermengen und mit feuchten Händen **18-20 gleich große Bällchen** formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 20Min. im Ofen knusprig backen.



5. Curry kochen

Die **1/2 der Currysauce** unter das **Gemüse** rühren, dann mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen. Das **Curry** 5-8Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Nach Geschmack mit mehr **Currysauce** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Zitronengras** entfernen.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronengrasstangen** der Länge nach halbieren und die Hälften mit einem Topf oder einer schweren Pfanne flach schlagen.



6. Thai-Basilikum abzupfen

Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Quinoabällchen** mit dem **Gemüsecurry** anrichten, mit den **grünen Lauchzwiebelringen**, den **Thai-Basilikumblättern** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.