



Quinoa-Knusperbällchen an Curry

mit Gemüse und Kokosmilch



40-50min



3-4 Personen

Als wäre ein aromatisches Currygericht mit leckerer gelber Currypaste, 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!

- 400g Quinoa
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Zitronengrasstangen
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 10g Thai-Basilikum

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



4. Gemüse anbraten

2. Bällchen formen

5. Curry kochen

3. Gemüse schneiden

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.