



Korma-Rindfleischbällchen mit Mandeln

auf Naturreis und cremigem Kürbispüree



ca. 40min



2 Personen

Ein seidiges Kürbispüree ist immer eine delizöse Grundlage für alles, was noch kommen mag. In diesem Fall sind das wunderbar duftende Fleischbällchen, die mit milder Kormapaste zubereitet werden und auf einem kernigen Naturreisbett sitzen. Eine Sauce aus frischen Tomaten und Currygewürzen sorgt dafür, dass diese Mahlzeit garantiert keine trockene Angelegenheit wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 25g Mandelblättchen¹⁵
- 150g Express-Naturreis
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- 1EL Butter⁷
- 2TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 911kcal, Fett 38.4g,
Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 39.6g



1. Tomaten pürieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Kürbis** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Tomaten** grob würfeln und in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



4. Hackbällchen backen

Das **Hackfleisch** mit feuchten Händen zu ca. **6 golfballgroßen Bällchen** formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 15Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und gar sind. Die **Mandelblättchen** in den letzten 2-3Min. der Garzeit auf dem Backblech verteilen und mitrösten.



2. Hackfleisch vermengen

Den **Kürbis samt Schale** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Mit der **1/2 des Brühgewürzes** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. weich kochen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln, 3/4 der Currypaste**, 1 Ei, 2TL Mehl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



5. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Sauce zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **restliche Currypaste** und den **Knoblauch** hinzufügen und ca. 30Sek. mitbraten. Mit dem **Tomatenpüree**, dem **restlichen Brühgewürz** und 80ml Wasser ablöschen und bei niedriger Hitze 10-15Min. köcheln. In einem zweiten kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen.



6. Püree zubereiten

Den **Kürbis** in ein Sieb abgießen und mit dem **Joghurt** sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Püree** auf Teller verteilen, den **Reis** und die **Hackbällchen** darauf anrichten und mit der **Sauce** beträufeln. Mit den **Mandelblättchen** garnieren und servieren.