DINNERLY



Hackbällchen in Kokos-Tikka-Sauce

mit Brokkoli, dazu Basmatireis





Frikadellen, Buletten, Fleischpflanzerl ... Aus Hackfleisch geformte Leckereien haben viele verschiedene Namen, wir bleiben da aber minimalistisch und nennen sie ganz einfach: Hackbällchen. Statt Mamas Kartoffelsalat gibt es heute lockeren Basmatireis dazu und statt Ketchup oder Senf eine cremige Kokos-Tikka-Sauce. Brokkoli sorgt für fröhlich-grüne Farbtupfer auf dem Teller. Es lebe die kulinarische Kreativität!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Brokkoli
- 1 Tomate
- · 150g Basmatireis
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- · 200ml Kokosmilch
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- Pflanzenöl
- Salz
- · Pfeffer (optional)

KÜCHENUTENSILIEN

- · kleiner Topf mit Deckel
- · große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- · Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

ALLERGENE

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 816kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 31.4g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Tomate** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** 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.



3. Hackbällchen formen

Das Hackfleisch mit dem Knoblauch und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen



4. Sauce zubereiten

Die Tomatenwürfel mit der Kokosmilch, der 1/2 der Tikka-Masala-Paste und 1 Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



5. Fertigstellen & servieren

Die Hackbällchen in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 4Min. rundum scharf anbraten. Die Tikka-Sauce und den Brokkoli zufügen, die Hitze reduzieren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 8–9Min. köcheln lassen, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackbällchen in Kokos-Tikka-Sauce auf dem Reis anrichten und servieren.



6. Bunte Streusel

Dieses indisch anmutende Gericht verwöhnt uns mit allen Sinnen. Da fehlt noch etwas Farbe? Nichts leichter als das! Man nehme eine in Ringe geschnittene halbe Chilischote und vermenge sie mit ein paar Zwiebelwürfelchen sowie etwas grob geschnittenem Koriander. Das Ganze wird 5–10Min. in 1EL Essig, 1/2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz eingelegt und am Ende über die Hackbällchen gestreut. Mmmh!