

Boller i Karry: Cremige Curry-Hackbällchen mit Spitzpaprika auf Jasminreis

Family 30 – 40 Minuten • 916 kcal • Tag 2 kochen

5



gemischte
Hackfleischzubereitung



Jasminreis



Panko-Mehl



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Chana-Masala-Basis-Soße

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 kleinen Topf, 1 große Pfanne mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Chana-Masala-Basis-Soße 7)	140 g	210 g	280 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 440 g)
Brennwert	871 kJ/208 kcal	3832 kJ/916 kcal
Fett	11,2 g	49,1 g
- davon ges. Fettsäuren	4,7 g	20,6 g
Kohlenhydrate	18,9 g	83,3 g
- davon Zucker	2,9 g	12,7 g
Eiweiß	8,1 g	35,6 g
Salz	0,77 g	3,38 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten ES: Spanien

1



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

2



Für die Hackbällchen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 8 [12 | 16] **Hackbällchen** formen.

3



Für das Gemüse

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

4



Hackbällchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hackbällchen** darin rundum 6 – 8 Min. anbraten, bis sie gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen.

5



Für die Soße

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Paprika** darin 3 – 4 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit **Chana-Masala Soße**, **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. Hitze reduzieren, **Hackbällchen** zugeben und abgedeckt 3 – 4 Min. garen lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Hackbällchen** in **Currysoße** daneben anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Guten Appetit!



Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

