



Gelbes Curry mit marinierten Hackbällchen, Kokosmilch, Bohnen und Jasminreis



**EXTRA
LECKERBISSEN**

HACKBÄLLCHEN



braune Champignons



Karotte



Buschbohnen



Jasminreis



gelbe Currypaste



Limette



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Kokosmilch



Rinderhackfleisch



Ingwer



Knoblauchzehe



Sweet Chili Sauce



Sojasoße



Sesam

30 Minuten Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Extra Leckerbissen! Dein gelbes Kokos-Curry erfährt heute ein Upgrade durch leckere Rindfleischbällchen. Schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft, wenn Du die feine Curry-Paste anbrätst, und gib Deinem Curry, mit Limettensaft das gewisse Etwas. Und vergiss nicht, nur so viel Chili zuzufügen, wie Du auch vertragen kannst. Und dann lass Dir dieses extraleckere Curry schmecken!

Wasche **Kräuter** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 Gemüsereibe**, **1 kleinen Topf**, **1 großen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren. **Karotten** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf heiße **Gemüsebrühe*** zubereiten.



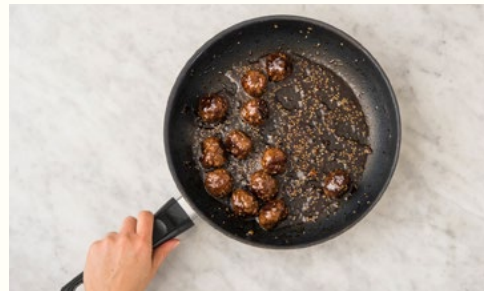
4 FÜR DAS CURRY

In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Stufe erwärmen. **Weißer Zwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Curry-Paste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe*** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Karottenscheiben**, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** und **Zucker*** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen.



2 FÜR DIE FLEISCHBÄLLCHEN

Ingwer schälen und fein reiben. **Knoblauch** abziehen und ebenfalls fein reiben. In einer großen Schüssel **Hackfleisch** zusammen mit **Ingwer** und **Knoblauch** gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 [18 | 24] Bällchen formen.



5 FLEISCHBÄLLCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 4 – 5 Min. rundherum scharf anbraten. **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren, Pfanne kurz abkühlen lassen und **Wasser***, **Zucker***, **Sweet Chili Sauce**, **Sojasoße** und **Sesam** in die Pfanne geben. Alles verrühren, **Fleischbällchen** zurück in die Pfanne geben und bei geringer Hitze 3 – 4 Min. kochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist die **Fleischbällchen** glasiert und durchgegart sind.



3 REIS GAREN

In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



6 ABSCHMECKEN

Limette halbieren. **Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden. **Curry** nach Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** bestreuen, mit **Fleischbällchen** toppen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte <small>NL</small>	1	1	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebeln <small>IT</small>	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Limette <small>BR MX</small>	½	¾	1
rote Chilischote <small>ES</small>	½	¾	1
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Ingwer <small>CN BR</small>	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe <small>ES</small>	1	1	2
Sweet Chili Sauce	20 ml	40 ml	40 ml
Sojasoße <small>1) 10)</small>	20 ml	30 ml	40 ml
Sesam <small>8)</small>	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe* für Schritt 1	50 ml	75 ml	100 ml
heißes Wasser* für Schritt 3	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* und Zucker für Schritt 4	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	621 kJ/148 kcal	4.565 kJ/1.091 kcal
Fett	9 g	63 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	36 g
Kohlenhydrate	11 g	82 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	6 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 8) Sesam 10) Sojabohnen
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CN: China

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfresh.at