

CURRY-FLEISCHBÄLLCHEN

mit geriebenem Brokkoli













Knoblauchzehe



Gemüsebrühe





Massaman-Curry-Paste





Limette



Zitronengras

rote Chilischote













Veggie

thermomix

TM_all_2020_9.indd 33 18.02.20 17:16

GEHT'S

Wasche Gemüse und frische Gewürze ab.

Neben dem Thermomix* benötigst Du 1 großes Topf und 1 große Schüssel.



TÜR DEN BROKKOLI
Chilischote (Achtung: scharf!) in ca. 2 cm
große Stücke schneiden. ★ TIPP: Wenn
Du nicht so gerne scharf isst, halbiere die
Chilischote und nimm die Kerne heraus.
Chilistücke in den Mixtopf geben und 3 Sek./
Stufe 8 zerkleinern.

Brokkoli in Stücke schneiden, zugeben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

Brokkoli-Chili-Mix nach Geschmack **salzen*** und auf den Varoma-Einlegeboden umfüllen.



MISCHEN
Knoblauch und Zwiebel abziehen,
Zwiebel halbieren und beides in den Mixtopf
geben. Kokosmilch, Gemüsebrühe und
Currypaste zugeben, 20 Sek./Stufe 8
vermengen und Currysoße in einen großen
Topf umfüllen. Rinderhack in den Mixtopf
geben, mit Salz* und Pfeffer* würzen, 10 Sek./
Stufe 5 mischen und in eine große Schüssel
umfüllen. Erst jetzt den Mixtopf spülen.



Aus der Fleischmasse 8 [12 | 16] Bällchen formen und so in den Varoma-Behälter legen, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 450 g Wasser* in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 18 Min./Varoma/Stufe 1 dampfgaren.

Währenddessen **Limette** in 4 [4 | 8] Spalten schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



4 CURRYSOSSE KOCHEN **Zitronengras** anklopfen, sodass es
ein wenig aufbricht, damit die ätherischen
Öle freigesetzt werden. **Zitronengras** in die
vorbereitete **Currysoße** legen.
3 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit Topf
mit vorbereiteter **Currysoße** erhitzen,
unter Rühren aufkochen und dann die Hitze
reduzieren. Varoma abnehmen. VaromaEinlegeboden mit dem Varoma-Deckel
abnehmen und **Brokkoli** kurz warm halten.



5 FÜR DIE CURRYBÄLLCHEN Fleischbällchen in die **Soße** geben und weitere 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig und die **Fleischbällchen** durchgegart sind.

Währenddessen die **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und den **Brokkoli** mit **Limettensaft** abschmecken.



6 ANRICHTEN Zitronengras aus der Soße nehmen. Brokkoli auf tiefe Teller verteilen, Currybällchen mit Soße dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Massaman-Curry-Paste	20 ml	30 ml	40 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitronengras TH	1	1	1
rote Chilischote ES NL	1	1	2
Limette BR MX	1	1	1
Rinderhackfleisch	300 g	400 g	600 g
Brokkoli	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Wasser* für Schritt 3	450 g		
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	3.144 kJ/752 kcal
Fett	8,48 g	57,76 g
– davon ges. Fettsäuren	5,18 g	35,29 g
Kohlenhydrate	2,15 g	14,62 g
– davon Zucker	1,95 g	13,26 g
Eiweiß	6,06 g	41,26 g
Salz	0,327 g	2,227 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.

ALLEDGENE

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien TH: Thailand NL: Niederlande DE: Deutschland

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@hellofresh.de AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 09 | 19



TM_all_2020_9.indd 34 18.02.20 17:16