

Fleischbällchen in Currysoße mit Ofenkarotten

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs **Family** Thermomix kocht • 805 kcal • Tag 2 kochen

21



Rinderhackfleisch



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Brokkoli



Gemüsebrühe



Kokosmilch



gelbe Currypaste



rote Chilischote



Karotte



Ofenkartoffeln



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Brokkoli NL ES	1	1	1
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
gelbe Currypaste 9)	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote NL	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2

Öl*, Wasser* Angaben im Text
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. 720 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	3368 kJ/805 kcal
Fett	7,59 g	55,04 g
– davon ges. Fettsäuren	3,78 g	27,40 g
Kohlenhydrate	5,49 g	39,77 g
– davon Zucker	3,09 g	22,43 g
Eiweiß	5,00 g	36,28 g
Salz	0,519 g	3,764 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: 9) Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **ES:** Spanien



Karotten vorbereiten

Karotten schälen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stäbchen schneiden.

Kartoffel schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

Karottensticks und **Kartoffelstücke** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **ÖL*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, aber noch nicht in den Ofen schieben.



Dampfgaren, backen & kochen

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Nun das Backblech mit dem vorbereiteten **Gemüse** in den Ofen geben und für 20 – 25 Min. backen, bis es weich ist.

3 Min. vor dem Ende der Dampfgarzeit Topf mit vorbereiteter **Currysoße** erhitzen, unter Rühren aufkochen und dann die Hitze reduzieren.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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.

Hackfleisch in den Mixtopf geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **10 Sek./Stufe 5** mischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Bällchen vollenden

Varoma abnehmen. Varoma-Einlegeboden mit dem Varoma-Deckel abnehmen (**Achtung: heiß!**) und **Brokkoli** kurz warmhalten.

Fleischbällchen in die **Soße** geben und weitere 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist und die **Fleischbällchen** durchgegart sind. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

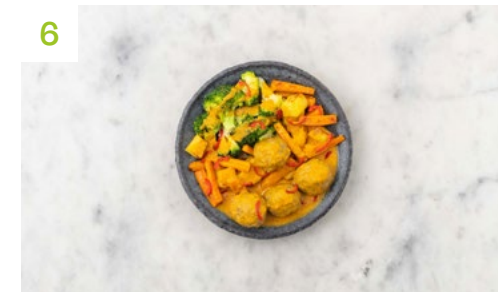
Währenddessen **Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Bällchen vorbereiten

Aus der **Fleischmasse** 8 [12 | 16] **Bällchen** formen und so in den Varoma-Behälter legen, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** schneiden oder brechen und auf den Varoma-Einlegeboden geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Anrichten

Brokkoli, **Karottensticks**, **Kartoffeln** und **Fleischbällchen** in **Currysoße** auf Tellern anrichten und, ganz nach Vorliebe, mit **Chilistreifen** bestreuen.

Guten Appetit!

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

