



GELBES CURRY MIT MARINIERTEN HACKBÄLLCHEN,

Kokosmilch, Prinzessbohnen und Jasminreis



EXTRA LECKERBISSEN

HACKBÄLLCHEN



braune Champignons



Karotte



Prinzessbohnen



Jasminreis



gelbe Currypaste



Limette



Frühlingszwiebeln



rote Chilischote



Kokosmilch



Rinderhackfleisch



Ingwer



Knoblauchzehe



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Sesam

20 [25 | 30] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Extra Leckerbissen! Dein gelbes Kokos-Curry erfährt heute ein Upgrade durch leckere Hackfleischbällchen. Schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft, wenn Du die feine Currypaste 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!

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE FLEISCHBÄLLCHEN

Ingwer schälen und entgegengesetzt zur Faser in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen, zusammen mit dem **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Hackfleisch, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **1 Min./Stufe 3** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen. **Reis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.



2 REIS & GEMÜSE GAREN

$1\frac{1}{2}$ TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. **Karotten** schälen, halbieren, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und dritteln. **Karotten** und **Bohnen** getrennt voneinander in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen, aufsetzen, **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und Schritt 3 bearbeiten.



3 WÄHRENDDESSEN

Weißer Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. **Grünen Teil** der **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Vom **Chili** ein paar Ringe für die Deko abschneiden und zur Seite legen, den Rest der **Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Champignons** vierteln. **Limette** halbieren und entsaften. Aus der **Hackmasse** **12 [18 | 24] Bällchen** formen. Nach 18 Min. Varoma abnehmen.



4 FLEISCHBÄLLCHEN BRATEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren. **Weißer Frühlingszwiebel** und **Chili** (**Achtung: scharf!**) in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kokosmilch**, 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Gemüsebrühpaste***, **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zucker*** und **Bohnen** aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **6 Min./98 °C/Stufe 1** garen und fortfahren.



5 HACKBÄLLCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Hackbällchen** 4 – 5 Min. in der Pfanne rundherum anbraten, herausnehmen und Pfanne kurz abkühlen lassen. Jetzt **Karotten** und **Champignons** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** fertig garen. Währenddessen die **Fleischbällchen** glasieren. Dafür 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zucker***, **Sweet-Chili-Soße**, **Sojasoße** und **Sesam** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze verrühren.



6 ANRICHTEN

Fleischbällchen zurück in die Pfanne zur **Glasur** geben und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die **Fleischbällchen** glasiert und durchgegart sind. Das dauert ungefähr 3 – 4 Min. **Kokos-Gemüse-Curry** mit etwas **Limettensaft** und **Salz*** abschmecken. **Jasminreis** auf Teller verteilen, **Curry** darauf anrichten, mit **Fleischbällchen** toppen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** bestreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Prinzessbohnen	200 g	300 g	400 g
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote NL ES	½	¾	1
Frühlingszwiebeln DE IT	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Limette BR MX	½	¾	1
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sweet-Chili-Soße	20 ml	40 ml	40 ml
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Wasser* für Schritt 2		1200 g	
Öl* für Schritt 4	10 g	15 g	20 g
Gemüsebrühpaste* für Schritt 4	1 TL	1½ TL	2 TL
Zucker* für Schritt 4 und 5	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	4.533 kJ/1.084 kcal
Fett	7 g	62 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	36 g
Kohlenhydrate	9 g	83 g
- davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	5 g	46 g
Salz	1 g	3 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

1) Glutenhaltiges Getreide 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

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

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

#HelloFreshDE
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