

# Boller i Karry! Cremige Curry-Hackbällchen mit Spitzpaprika auf Jasminreis

Family Thermomix kocht • 926 kcal • Tag 2 kochen

34



gemischtes Hackfleisch



Panko-Mehl



mittelscharfer Senf



Jasminreis



Sahne



Chana-Masala-Basis-Soße



Frühlingszwiebel



rote Spitzpaprika



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 35] Min.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	30 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sahne <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
Chana-Masala-Basis-Soße <b>7)</b>	140 g	210 g	280 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2

\*\*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	875 kJ/209 kcal	3873 kJ/926 kcal
Fett	11,09 g	49,08 g
– davon ges. Fettsäuren	4,49 g	19,85 g
Kohlenhydrate	19,09 g	84,49 g
– davon Zucker	2,79 g	12,34 g
Eiweiß	8,12 g	35,95 g
Salz	0,660 g	2,921 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## Soße vorbereiten

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Chana-Masala Soße**, **Kochsahne** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Hackbällchen braten

Aus der **Hackfleischmasse** 8 [12 | 16] **Hackbällchen** formen. 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.



## Für die Hackbällchen

**Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, **Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen. **Hackfleisch** in eine große Schüssel umfüllen.



## Fertigstellen

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Paprika** darin 3 – 4 Min. anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit vorbereiteter **Soße** 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.



## Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf geben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

**Tipp:** Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel sofort herausnehmen und Reis abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.

Währenddessen grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## Anrichten

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

**Hackbällchen** in **Currysoße** daneben anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebeln** 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>

