

Fleischbällchen in Currysoße mit Ofenkarotten

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs **Family** 30 – 40 Minuten • 3368 kJ/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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb 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* 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 backen

Karotten schälen und in 5 cm lange Stäbchen schneiden.

Kartoffel schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

Karotten und **Kartoffel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Danach im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. backen, bis diese weich sind.



Für die Soße

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Currysoße** ablöschen und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig und die **Fleischbällchen** durchgegart sind.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitungen

Einen Topf mit reichlich **Wasser*** aufsetzen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen und beides fein hacken.

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

Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe** und **Currypaste** miteinander vermengen.



Für den Brokkoli

Brokkoliröschen im großen Topf mit dem kochendem **Wasser** für 3 – 4 Min. bissfest kochen.

Danach durch ein Sieb abgießen.

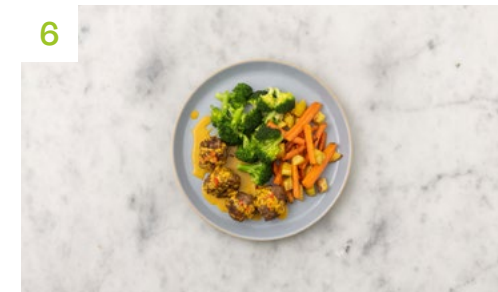


Für die Fleischbällchen

Hackfleisch, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** und nach Belieben etwas **Chili (Achtung: scharf!)** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles gut miteinander vermengen.

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Fleischbällchen** darin rundherum 3 – 4 Min. scharf anbraten.



Anrichten

Brokkoli, **Karotten**, **Kartoffelstücke** und **Fleischbällchen** in **Currysoße** auf Tellern anrichten und, ganz nach Vorliebe, mit geschnittener **Chili** bestreuen.

Guten Appetit!

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.