

Rezept

Hackfleischbällchen auf Buntem Wok-Gemüse

Ein Rezept von Hackfleischbällchen auf Buntem Wok-Gemüse, am 02.10.2023

Zutaten

150 g Zuckerschoten	2 junge Möhren
1 Bund dünne Frühlingszwiebeln	1 kleiner Pak Choi (Asienladen; ersatzweise Mangold)
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	8 frische Mini-Maiskolben
1 kleiner Zucchini	1 frische rote Chilischote
2-3 Stängel Koriandergrün	300 g gemischtes Hackfleisch
Salz	Pfeffer
80 g Glasnudeln	ca. 400 ml Erdnussöl zum Frittieren
2 EL Sesamöl	1-2 TL gelbe Currypaste (Asienladen)
150 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)	Zucker
Küchenpapier	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Pak Choi putzen, waschen und vierteln. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden. Maiskölbchen der Länge nach schräg halbieren. Zucchini der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden.
2. Die Chilischote waschen, putzen, entkernen und klein hacken. Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken. Das Hackfleisch mit Chili und Koriander gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das gewürzte Hackfleisch mit feuchten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen. Die Glasnudeln mit einer Schere in kurze Stücke schneiden. Die Fleischbällchen darin wälzen, sodass sie gleichmäßig mit Glasnudelstückchen ummantelt sind.
4. Den Backofen auf 170° (Umluft 150°) vorheizen. Das Öl zum Frittieren erhitzen, bis an einem eingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Die Fleischbällchen portionsweise im heißen Öl ca. 30 Sek. frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im heißen Ofen (Mitte) in 15 Min. fertig garen.
5. Inzwischen das Sesamöl in einem Wok erhitzen. Zuerst Möhren, Paprika, Zucchinistückchen und Maiskölbchen darin scharf anbraten. Dann Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln dazugeben und 1-2 Min. mitbraten. Zum Schluss Pak-Choi-Viertel und die Currypaste unterheben. Die Kokosmilch zum Gemüse gießen, aufkochen und 1-2 Min. kochen lassen. Alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Die Hackfleischbällchen aus dem Ofen nehmen und auf dem Wok-Gemüse anrichten.