

ASIEN

Erdnuss-Hackbällchen in Currysoße

(4 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.

2 mittlere Zwiebeln	putzen und würfeln
100 g Erdnüsse (geröstet und gesalzen)	grob hacken
500 g Hackfleisch	mit der Hälfte der Zwiebeln und den Erdnüssen vermengen. Mit
Salz Pfeffer etwas Cayennepfeffer (evtl. etwas dunkler Soja-Soße)	kräftig abschmecken und
1 Ei	zufügen. Mit Hilfe eines Teelöffels kleine Hackbällchen formen.
1-2 EL Öl	in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen bei mittlerer Hitze braten.
250 g Basmati-Reis	in leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen. Abgießen. Weitere 10 Minuten quellen lassen.
3 EL Margarine	in einem Topf erhitzen. Die zweite Hälfte der Zwiebeln andünsten.
1-2 TL Curry 2 EL Tomatenmark	zugeben.
2 EL Mehl	ebenfalls zugeben und anschwitzen. Unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen
ca. 300 ml Wasser und 200 ml Sahne	einrühren, so dass eine sämige Soße entsteht.
1-2 TL Gemüsebrühe (und evtl. 1-2 TL eingelegter grüner Pfeffer)	zufügen und die Soße abschmecken.
	Wenn die Soße fertig ist, die gebratenen Hackbällchen zufügen und noch einige Minuten ziehen lassen.

© DF

Kalkulation	Personen:	4
500 g Hackfleisch		2,00 €
100 g Erdnüsse		0,50 €
1 Ei		0,15 €
200 ml Sahne		0,35 €
250 g Basmatireis		0,35 €
Umlage für sonst. Zutaten		0,50 €
	Summe:	3,85 €
	pro Person:	0,96 €