



Asia-Hackbällchen mit Sesamgemüse

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Paprika, rot	3 St.
Karotten	5 St.
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Currypulver	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Sojasauce	3 EL
Sesam, weiß	3 EL
Zucker	
Frühlingszwiebeln	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk entfernen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und längs sechsteln. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Ingwer, die Hälfte des Knoblauchs, Hackfleisch, Curry, Salz und Pfeffer gut miteinander vermengen. Aus der Hackfleischmasse ca. 3 cm große Bällchen formen, auf ein Backblech legen und ca. 20 Min. im Ofen backen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten darin ca. 3 Min. anbraten. Zwiebeln, Paprika und restlichen Knoblauch zugeben. Mit ca. 50 ml Wasser ablöschen, Sojasauce, Sesam, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft zugeben und ca. 7 Min. garen.
4. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, den Strunk entfernen und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Asia-Hackbällchen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Sesamgemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, zu den Hackbällchen auf die Teller geben und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	580 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	35 g