



Zitronengras-Hackfleisch-Spieße mit Kokos-Tomatensoße

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronengras	4 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	3 EL
Currypulver	2 TL
Kokosnussmilch	200 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Zucker	
Langkornreis	300 g
Minze, frisch	20 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel

1. Zitronengras jeweils quer halbieren und in Wasser einlegen. Rote Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 3 Min. glasig anbraten. Mit 1 TL Curry würzen, kurz anbraten und mit Kokosmilch und stückigen Tomaten ablöschen. Alles auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. einköcheln. Die Soße mit Salz und Zucker abschmecken und anschließend nur noch warm halten.
3. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
4. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch mit Minze, 1 TL Curry, Salz und Pfeffer gründlich verkneten.
5. Zitronengras aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit einem Messerrücken leicht entlang der Stängel klopfen. Die Hackfleischmasse gleichmäßig wie um einen Spieß um das Zitronengras verteilen und etwas fest drücken.
6. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Spieße darin rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und Zitronengras-Hackfleisch-Spieße mit geschlossenem Deckel ca. 5 Min. fertig garen.

7. Kokos-Tomatensoße ggf. mit Salz, Pfeffer und Zucker nachwürzen, mit Reis auf Tellern anrichten und mit Zitronengras-Hackfleisch-Spießen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	840 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	43 g