



INDONESISCH

Fleischbällchen in Kokossauce

Für 4 Personen

1 Frühlingszwiebel
2 cm Ingwer frisch
400 g Rindshackfleisch
75 g Kokosraspel
3 TL Sambal Badjak
2 TL Korianderpulver
1 EL Erdnussöl
4 dl Kokosmilch

1 Frühlingszwiebel samt schönem Grün und Ingwer sehr fein hacken. Beides mit Hackfleisch, Kokosraspel, 2 TL Sambal und Koriander gut mischen. Aus dem Fleischteig baumnussgrosse Kugeln formen. 10 Minuten ruhen lassen.

2 Öl in einem Wok mit Deckel erhitzen. Fleischbällchen auf allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen. Restliches Sambal unterrühren. Zugedeckt 20 Minuten bei kleiner Hitze leise kochen lassen.

3 Deckel entfernen. Sauce bei guter Hitze 5–10 Minuten

einkochen, bis sie cremig ist. Sofort servieren.

Auf gebratenem Gewürzreis anrichten.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 10 Minuten ruhen lassen
+ ca. 30 Minuten kochen
*Pro Person ca. 22 g Eiweiss,
36 g Fett, 8 g Kohlenhydrate,
1800 kJ/440 kcal*

REISZUBEREITUNG

Grundrezept Reis

400 g Parfümreis in einem Sieb unter fliessendem Wasser gründlich spülen. Mit 8 dl Wasser aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und weitere 5–10 Minuten ausquellen lassen. Nach Belieben natur oder gebraten servieren.

Gebratener Gewürzreis

Reis nach Grundrezept zubereiten. 2 EL Gewürzkörner (exotische Gewürzmischung aus dem Asiishop mit Fenchel, Kreuzkümmel oder Senfsamen) im Mörser grob zerstoßen. Von 2 Stängeln Zitronengras das untere Viertel fein hacken. Alles in 2 EL Erdnussöl dünsten. Reis zufügen und 5–10 Minuten unter Wenden braten. Nach Belieben mit 2–3 EL Sojasauce würzen.