



# Curry-Bällchen

*Vegetarisch oder mit Fleisch*

## Einkaufsliste

2-4 Personen

*Für Veggie-Bällchen*

- 100 g rote Linsen (getrocknet) plus 100 g Haferflocken

**ODER**

- Für die Fleischbällchen: 300 g mageres Rinderhack

*Außerdem:*

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 0,5 cm breit)
- 1 rote Paprika
- 50 g gehackte Mandeln
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Sojasauce
- 1 handvoll Petersilie
- 1 TL Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Mehl

*Für die Sauce:*

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Paprika
- 1 kleinen Brokkoli, ca. 200 g
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 2 TL gem. Paprikapulver
- 1 EL gem. Kurkuma
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL gem. Currypulver
- 50 g Tomatenmark 1 TL Petersilie
- 1-2 TL Salz
- 1 TL schwarzen Pfeffer
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 

## So wird's gemacht

Für die Bällchen Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken und in Olivenöl anbraten. Für die Veggie-Version die Linsen bissfest kochen und grob pürieren. Die Haferflocken ebenfalls grob pürieren und beides mischen. Die Gemüsemasse, mit der Linsen-Haferflocken-Masse oder dem Fleisch vermengen. Die Gewürze und Kräuter hinzugeben und großzügig abschmecken. In ca. 15-20 Bällchen formen, in Mehl wälzen. In Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten.

Für die Sauce Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen, Paprikapulver hinzugeben und leicht mitrösten. Paprika in Streifen schneiden, Brokkoli in Röschen schneiden und hinzugeben. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Die restlichen Gewürze und Kräuter sowie das Tomatenmark hinzugeben, gut verrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Bällchen in eine Ofenform geben und die Sauce samt Gemüse darüber verteilen. Im Backofen 20-25 Minuten backen.

Derweil Basmati-Reis im Verhältnis 1 zu 2 (1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser) in einen Topf geben, kurz aufkochen. Hitze herunterstellen und mit Deckel den Reis quellen lassen bis das Wasser verdunstet ist.

Bällchen mit Reis servieren.