



Meatballs in Kokos-Tomatensauce

🕒 40–50 Min   

Zubereitung

Zutaten 3 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

1 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauchzehen
1 Stk.	Frühlingszwiebel
500 g	Hackfleisch (Rind oder Schwein)
250 ml	Kokosmilch
1	Dose Tomaten (400g)
200 g	Basmatireis
	Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
	Sojasauce
2 EL	♦ Asiatische Kräuter
1 TL	♦ Curry Madras
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob

- 1 Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die grünen Ringe für die Garnitur aufbewahren.
- 2 Hackfleisch mit einem Drittel des gehackten Knoblauchs und den weißen Frühlingszwiebelringen vermengen. Mit den asiatischen Kräutern von Kotányi und mit vier EL Sojasauce würzen. Jetzt kleine Meatballs (ca. 2 cm Durchmesser) formen. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Gehackte Zwiebel und restlichen Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Curry Madras Gewürzzubereitung für ein paar Sekunden mitbraten und sofort mit der Kokosmilch und dem Inhalt der Tomatendose aufgießen, danach salzen.
- 4 Die Meatballs in die Sauce setzen und für 20 Minuten in der Pfanne zugedeckt schmoren lassen. Basmatireis laut Packungsanleitung zubereiten. Die fertigen Meatballs mit dem Reis anrichten und den Frühlingszwiebelringen garnieren.

