



Reishackbällchen mit Mandeln, Datteln und Mango-Curry-Chutney

Zutaten:

200 g Parboiled Reis
 500 g Hackfleisch vom Rind
 2 Eier
 20 g geröstete Mandelblättchen
 180 g Datteln
 Abrieb einer halben Zitrone
 1 TL mittelscharfer Senf
 2 EL Paniermehl
 3 EL Olivenöl extra nativ
 2 Zwiebeln
 2 Tomaten
 0,2 l Gemüsebrühe
 200 g Mango
 Prise Curry
 Salz, Pfeffer

Zubehör:

Pastakocher
 Ceran-Kochfeld
 Grillplatte

Zubereitung:

Mandelblättchen trocken in einer Pfanne anrösten.
 Reis nach Vorgabe kochen.
 Datteln in feine Würfel schneiden.
 Reis, Hackfleisch, Eier, Mandeln, Dattelnwürfel, Zitronenschale und Senf vermengen.
 Ca. 5 cm große Hackbällchen formen und in Paniermehl wenden.
 2 EL Olivenöl erhitzen und darin die Hackbällchen anbraten. Danach herausnehmen und zur Seite stellen.
 Die Zwiebel fein würfeln, 3/4 davon in der Pfanne anschwitzen und mit Brühe ablöschen.
 Hackbällchen einlegen und ca. 15 min. köcheln, dabei öfter wenden.
 Die Tomaten entkernen, das Fruchtfleisch würfeln und zu den Hackbällchen geben.
 Die Mango würfeln. Die restlichen Zwiebelwürfel und die gewürfelte Mango in 1 EL Olivenöl anschwitzen und mit dem Curry bestäuben. 4 EL Wasser zugeben, gut verrühren und ca. 10 min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Die Reishackbällchen in Zwiebel-Tomatensoße zusammen mit dem Mango-Curry-Chutney anrichten.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: mittel /
 Kalorien p. P.: ca. 750

Powered by:



2003 g CO₂ pro Portion

27 % mehr CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Infos über Eaternity: www.eaternity.org