

COLOMBO HACKBÄLLCHEN MIT REIS UND BROKKOLI

COLOMBO HACKBÄLLCHEN MIT REIS UND BROKKOLI

Erinnert ihr euch noch an die Colombo Hackbällchen die es hier schon im letzten Jahr gab? Die aus dem „Das kreolische Kochbuch„*? Die gibt es hier wirklich oft und diesmal wieder in einer Variante die ich unbedingt mit euch teilen muss. Da habe ich vorher gar nicht mit gerechnet – es sollte ja nur ein ganz schnelles Essen werden – aber am Ende war das Ganze einfach so lecker, dass ich es euch nicht vorenthalten möchte. Die Hackbällchen backen sich im Ofen praktisch von selbst, die Currysauce ist schnell gemacht und da der Brokkoli nur 3 Minütchen blanchiert wird sorgt er für ein paar Vitamine auf dem Teller. Serviert auf Reis wird es ein leckeres und unkompliziertes Abendessen!



Zutaten für 2-3 Personen:

150g gemischtes Hackfleisch

150g Rinderhackfleisch

2 EL Colombo Gewürzmischung nach diesem Rezept

2 Knoblauchzehen

etwas Erdnussöl

Salz

Für die Sauce:

150ml Kokosmilch

1 TL Currypaste, z.B. [diese hier](#)*

1/2 Limette

etwas Salz

Außerdem:

130g Reis

300g Brokkoli

etwas Salz

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit Salz und Colombo würzen, die Knoblauchzehen dazu pressen und alles gut verkneten. Zu kleinen Bällchen formen und in eine ausreichend große Auflaufform setzen. Mit etwas Erdnussöl beträufeln und bei 180°C in den vorgeheizten Backofen schieben. Dort dürfen die Colombo Hackbällchen ungefähr 25 Minuten backen.

Für den Reis etwas Salzwasser zum kochen bringen und den Reis nach Packungsanleitung kochen – bei mir braucht er 16 Minuten.

Vom Brokkoli die Röschen schneiden. Kurz vor Ende einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Brokkoli 3 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Kurz beiseite stellen.

Die Kokosmilch sanft erwärmen und die Currypaste einrühren. Bei mir darf die Sauce etwas schärfer werden, das könnt ihr aber ganz nach Geschmack machen. Die Sauce etwas einreduzieren lassen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Den Reis auf die Teller verteilen, den Brokkoli kurz in der Sauce erwärmen und beides dazu geben. Am Ende die gebackenen Hackbällchen darauf platzieren und das Ganze heiß servieren.

Lasst es euch schmecken!

