Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Hähnchen Fleischbällchen mit Erdnusssauce

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Für die Bällchen:

400 g Hähnchenhackfleisch

1 Teelöffel zerdrückter Knoblauch

1 Teelöffel Lien Ying Sambal Oelek Würzpaste

1 Teelöffel Lien Ying Ingwer Paste süß

1 Teelöffel Lien Ying Helle Sojasauce

1 Teelöffel Zwiebelsalz

Etwas Lien Ying Bio Kokosöl kaltgepresst

Für die Sauce:

1 zerdrückte Knoblauchzehe

0.5 Teelöffel Ingwer, fein gerieben

1 Esslöffel Lien Ying Sambal Oelek Würzpaste

2 Esslöffel Nick Peanutbutter crunchy

180 ml Kokosmilch

1 Teelöffel Nick Maple Syrup

1 Teelöffel Lien Ying Helle Sojasauce

1 Teelöffel frischer Limettensaft

1 Esslöffel Lien Ying Rote Curry Paste

1 Prise(n) Salz

Für die Beilagen:

180 g Lien Ying Jasmin Reis

12 grüne Bohnen

2 Frühlingszwiebeln

2 Möhren

Hähnchen Fleischbällchen mit Erdnusssauce

1.

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. In einem Topf mit kochendem Wasser die Bohnen hineingeben und 3 bis 4 min. kochen lassen. Möhren in kleine Stifte schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren.

Für die Bällchen: Hackfleisch, Ingwerpaste, Knoblauch, Sambal Oelek, Sojasauce und Zwiebelsalz in eine Schüssel geben. In 12 Stücke teilen und zu Fleischbällchen rollen. In einer großen antihaftbeschichteten Pfanne etwas Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Fleischbällchen hineingeben. Wenn sie leicht gebräunt sind, einen Deckel auflegen. Sie sollten etwa 10 bis 12 min. garen (zwsichendurch die Pfanne

schnwenken, damit die Bällchen nicht anbrennen).

Für die Sauce: Knoblauch, Sambal Oelek und Ingwer in einen mittelgroßen Topf geben. Eine Minute lang rühren. Die Kokosmilch hinzufügen und 1 min. lang einrühren. Die Erdnussbutter hinzugeben und unterrühren. Currypaste, Ahorn Sirup, Sojasauce, eine Prise Salz und Limettensaft hinzufügen. Eine Minute lang rühren, um alles zu vermischen, und dann vom Herd nehmen.

Den Reis und die Fleischbällchen mit der Sauce übergießen und servieren. Die Bohnen, Möhren und in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln darüber verteilen.