

Asia-Hackbällchen mit Mangosauce aus dem Thermomix®



© Asia-Hackbällchen - Rezepte mit Herz



55 Min.



leicht



4 Portionen

Hackbällchen mal anders – probiert es doch mal asiatisch.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	500 g	Hähnchenbrustfilet
<input type="checkbox"/>	4	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	1	walnussgroßes Stück Ingwer
<input type="checkbox"/>	30 g	Magerquark
<input type="checkbox"/>	45 g	Speisestärke
<input type="checkbox"/>	1 TL	Currypulver
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	500 g	Brokkoli
<input type="checkbox"/>	250 g	Möhren
<input type="checkbox"/>	500 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1/2	Mango (ca. 120 g Fruchtfleisch)
<input type="checkbox"/>	130 g	Schlagsahne
<input type="checkbox"/>	30 g	Butter
<input type="checkbox"/>		Saft von 1/2 Limette
<input type="checkbox"/>		nach Belieben Chiliflocken und Koriander zum Bestreuen

Zubereitung

1. Für die Bällchen Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und ca. 15 Min. einfrieren.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil in grobe Stücke schneiden. Grünen Teil in Ringe schneiden, beiseitelegen. Ingwer schälen, grob schneiden. Fleisch mit weißen Frühlingszwiebelstücken und Ingwer in den Mixtopf geben und 3 x 5 Sek./ Stufe 5 zerkleinern, dazwischen herunterschieben. Quark, 20 g Stärke, Curry, 1 TL Salz und Pfeffer zugeben und 1 Min./Teigstufe verkneten. Masse mit angefeuchteten Händen zu golfballgroßen Bällchen formen und auf dem Einlegeboden verteilen.
3. Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden. Stiel schälen und klein schneiden. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Beides im Varoma verteilen (einige Luftschlitze frei lassen). Wasser und ½ TL Salz in den Mixtopf geben. Varoma und Einlegeboden aufsetzen und 25 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
4. Varoma samt Einlegeboden abnehmen. Mixtopf leeren, Flüssigkeit auffangen. 200 g Flüssigkeit zurück in den Mixtopf geben. Mango schälen, Fruchtfleisch in groben Stücken vom Stein schneiden und zugeben.

Aufsteigend 15 Sek./Stufe 10 pürieren. Sahne und 25 g Stärke zugeben und 5 Min./90 °C/Stufe 1 kochen. Inzwischen Butter in einem kleinen Topf bräunen.

5. Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bällchen mit der Sauce mischen. Gemüse mit Salz würzen, braune Butter untermischen. Alles anrichten, mit Frühlingszwiebelgrün und nach Belieben Chiliflocken und Koriander bestreuen und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 430 kcal – 39 g E – 18 g F – 26 g KH