

1A+1B

Fleisch

Heiße Nyonya-Curry mit Tatarbällchen und Nudeln



Zubereitungszeit
45 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Tatar mit dem Ei und der Hälfte des Knoblauchs, dem Koriander und einem Viertel der fein gehackten Chilischote vermengen. Dann kleine Bällchen daraus formen und in den Kühlschrank stellen (am besten eine Nacht damit die Aromen gut einziehen können).
- 2 Dann den restlichen Knoblauch, Ingwer, rote Chili und die Schalotte in einer Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Das Kokosöl in einem Wok erhitzen, die Paste hinzufügen und kurz andünsten. Tomatenwürfel, Sojasoße, Kochsahne und etwas Pfeffer und Salz hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Fleischbällchen hinzufügen und 12-15 Minuten gar werden lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln ca. 10 Minuten in reichlich Wasser mit evtl. etwas Salz kochen. Die Nudeln mit den Tatarbällchen servieren und evtl. noch mit etwas frischem Koriander garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 40-50 g Tatar
- ☐ ½ Ei, aufgeschlagen
- ☐ 50 ml Kochsahne light
- ☐ 100 g Tomatenwürfel
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 rote Chilischote, Kerne entfernt und fein gehackt
- ☐ 1 Schalotte, grob geschnitten
- ☐ ½ cm frischer Ingwer
- ☐ ½ EL Kokosöl
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 EL frischer Koriander, fein gehackt
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Extra: Küchenmaschine

Nährwerte pro Person

Energie	328 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Fett	14 g
Eiweiß	33 g