



# Asia-Hackbällchen mit Sesamgemüse

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Paprika, rot	3 St.
Karotten	5 St.
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Currypulver	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Sojasauce	3 EL
Sesam, weiß	3 EL
Zucker	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk entfernen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und längs sechsteln. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Ingwer, die Hälfte des Knoblauchs, Hackfleisch, Curry, Salz und Pfeffer gut miteinander vermengen. Aus der Hackfleischmasse ca. 3 cm große Bällchen formen, auf ein Backblech legen und ca. 20 Min. im Ofen backen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten darin ca. 3 Min. anbraten. Zwiebeln, Paprika und restlichen Knoblauch zugeben. Mit ca. 50 ml Wasser ablöschen, Sojasauce, Sesam, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft zugeben und ca. 7 Min. garen.
4. Asia-Hackbällchen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Sesamgemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, zu den Hackbällchen auf die Teller legen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 574 kcal

---

Kohlenhydrate 37 g

---

Eiweiß 33 g

---

Ballaststoffe 11 g

---

Fette 35 g

---