Frikadellen nach Thai mit Sesam-Süßkartoffeln, Erdnuss-Reis und minzigem Gurken-Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	2 St.
Salz	
Öl	4 EL
Sesam, weiß	40 g
Langkornreis	300 g
Minze, frisch	40 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Currypulver	
Bio Limetten	2 St.
Zucker	
Sojasauce	40 ml
Salatgurken	2 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	40 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen, in ca. 2–3 cm große, längliche Stücke schneiden und in einer Auflaufform mit 3–4 Prisen Salz und 2 EL Öl mischen. Süßkartoffeln im Ofen ca. 25–30 Min. backen.

2. Währenddessen Sesam in einer Pfanne auf hoher Stufe ca. 2 Min. rösten, dabei immer wieder durchschwenken. Anschließend auf einem Teller abkühlen lassen. Pfanne nicht säubern.

3. Inzwischen in einem Topf den Reis mit 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen. Minze waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

4. In einer Schüssel Hackfleisch mit Currypulver, 1 TL Salz und der Hälfte der Minze gründlich verkneten und aus der Masse ca. 20 Frikadellen formen. Frikadellen auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen.

5. Limetten waschen, halbieren und den Saft auspressen. Die Schüssel säubern und darin 4 EL Limettensaft, 2 EL Zucker und Sojasauce mit dem Schneebesen so lange verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

6. Gurken waschen, Enden entfernen, nach Belieben schälen, längs vierteln und Kerne entfernen. Die Gurkenviertel leicht schräg in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. Gurke, restliche Minze und die Hälfte des Sesams mit der Marinade vermischen. Erdnüsse grob hacken. Den Reis etwas auflockern, Erdnüsse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die Frikadellen und die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Süßkartoffeln mit restlichem Sesam bestreuen und durchmischen, sodass alle Stücke ummantelt sind. Frikadellen, Sesam-Süßkartoffeln, Minz-Gurken-Salat und Erdnuss-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1031 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	46 g