



Zitronengras-Hack-Spieße mit Kokos-Tomaten-Sauce

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronengras	4 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	3 EL
Currypulver	2 TL
Kokosnussmilch	200 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Zucker	
Langkornreis	300 g
Minze, frisch	20 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Zitronengras jeweils quer halbieren und in Wasser einlegen. Rote Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 3 Min. glasig anbraten.

Mit 1 TL Curry würzen, kurz anbraten und mit Kokosmilch und stückigen Tomaten ablöschen. Alles auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. einköcheln. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und anschließend nur noch warmhalten.

Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.

Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch mit Minze, 1 TL Curry, Salz und Pfeffer gründlich verkneten.

Zitronengras aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit einem Messerrücken leicht entlang der Stängel klopfen. Die Hackfleischmasse gleichmäßig wie um einen Spieß um das Zitronengras verteilen und etwas fest drücken.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Spieße darin rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und Zitronengras-Hack-Spieße mit geschlossenem Deckel ca. 5 Min. fertig garen.

Kokos-Tomaten-Sauce ggf. mit Salz, Pfeffer und Zucker nachwürzen, mit Reis auf Tellern anrichten und mit Zitronengras-Hack-Spießen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	862 kcal		
Kohlenhydrate	78 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	36 g	Fette	46 g