



Korianderbällchen mit Schnippelbohnen-Ragout

Zutaten (für vier Personen)

600 g Rinderhackfleisch
1 1/2 EL Magerquark
2 Eier
80 g Zwiebelwürfel
1 EL gerösteter Sesam
1 EL gestoßener Koriander
2 EL gemischte gehackte Kräuter
2 EL Pflanzenöl
2 Thymianzweige

80 g Zwiebelwürfel
100 g Paprikawürfel (gelb, rot)
380 g Schnippelbohnen
100 g Süßkartoffelwürfel
125 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
2 EL Chilisauce (süß-sauer)
1 EL Bohnenkraut
1 Schale Radieschensprossen
1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Rinderhackfleisch mit Magerquark, Eiern, Zwiebelwürfeln, geröstetem Sesam, gestoßenem Koriander, gehackten, gemischten Kräutern gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Masse kleine Bällchen abdrehen und in heißem Pflanzenöl rundum vorbraten, mit gezupftem Thymian aromatisieren.

Zwiebelwürfel mit Paprikawürfeln in heißem Pflanzenöl angehen lassen, Süßkartoffelwürfel mit den Schnippelbohnen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Gemüse- oder Fleischbrühe angießen. Chilisauce zufügen und etwas gerebeltes Bohnenkraut einrühren. Vorbereitete Bällchen unterheben, in einem tiefen Teller anrichten, mit Radieschensprossen bestreuen.

Nährwerte pro Portion

559 kcal - 36 g Fett - 41 g Eiweiß - 23 g Kohlenhydrate - 1,9 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.