

Hackfleischbällchen mit buntem Gemüse, Kapern und rotem Curry in Kokosnussmilchsoße

für 4 Personen

Ein Rezept von:
Norbert Schweizer
Wirtshaus Bronnbach Würzburg



Zutatenliste für die Hackfleischbällchen

1 Zwiebel (fein geschnitten) | 2 trockene Brötchen
| 500 g Rinderhackfleisch | 8 EL Kapern | 1
Bund krause Petersilie | 3 Eier | 1 TL getrockneter
Majoran | Salz und Pfeffer | Muskatnuss | etwas
Paniermehl | 1 L Fleisch- oder Gemüsebrühe |
Lorbeerblatt | 2 Wacholderbeeren | 1 Zwiebel
| 2 Nelken

Zubereitung der Hackfleischbällchen

1 Eine geschälte Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Die Brötchen mindestens 30 Minuten in heißem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Drei Esslöffel fein gehackte Kapern, die gehackte Petersilie, die fein geschnittenen Zwiebelwürfel, den Majoran sowie die drei Eier dazugeben. Die Masse mit Salz und Pfeffer sowie geriebener Muskatnuss nach Belieben würzen und gut durchmengen. Je nach Beschaffenheit der Masse vielleicht noch etwas Paniermehl dazugeben.

2 Die Fleischbrühe zusammen mit dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und der mit Nelken gespickten Zwiebel zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Hackfleischmasse formen, in die Brühe geben und ca. 10 - 15 Minuten ziehen lassen. Die Bällchen dürfen nicht mehr kochen.

Zutatenliste für das bunte Gemüse mit Kapern und rotem Curry in Kokosnussmilchsoße

je 1 rote und grüne Paprika | 1 mittlere geschälte
Zwiebel | grüne Bohnen | 1 Stange Staudensellerie
| 1 kleine Zucchini | 1 kleine Aubergine |
Zucker | 2 EL Tomatenmark | 1 TL frischer Koriander
| rote Currypaste | 500 ml Kokosnussmilch |
Zitronensaft | Öl | Mondamin | Zucker

Zubereitung des bunten Gemüses mit Kapern und rotem Curry in Kokosnussmilchsoße

1 Das Gemüse waschen, putzen und in ca. 3 - 4 cm große Stücke schneiden. Die Gemüse je nach Garstufe nach und nach in Öl bissfest anbraten - ohne ihm jedoch zu viel Farbe zugeben. Anschließend mit einem Esslöffel Zucker bestreuen. Die restlichen 5 Esslöffel Kapern, das Tomatenmark und den fein gehackten Koriander dazu geben und gut durchschwenken. Jetzt - je nach Wunsch des Schärfegrades - vorsichtig die rote Currypaste dazugeben und mit der Kokosnussmilch auffüllen.

2 Kurz bevor die Soße fertiggestellt ist, vorsichtig die Hackfleischbällchen aus der Brühe nehmen, die Brühe durch ein feines Sieb abgießen und 500 ml für die Soße zurückbehalten.

3 Die Brühe zur Soße geben und diese mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Alles kurz aufkochen und je nach Wunsch der Konsistenz der Soße diese mit angerührtem Mondamin abbinden. Zum Schluss die Bällchen in die fertige Soße geben und alles warm halten.

Zutatenliste für die Rote Beete-Sushi

300 g japanischer Rundkornreis | 330 ml Wasser
| 4 - 5 EL japanischen Reissessig

Zubereitung der Rote Beete-Sushi

1 Bei der Zubereitung von Sushi Reis ist es ganz wichtig nur Qualitätsreis aus Japan zu verwenden. Den Reis auf ein Sieb geben und in eine große Schüssel mit Wasser tauchen. Sorgfältig waschen und das milchige Wasser abgießen. Reis so lange waschen, bis das Wasser klar bleibt. Wasser abgießen und den Reis im Sieb 30 Minuten lang stehen lassen und mit der Kokosnussmilch auffüllen.

2 Den Reis in einen Topf mit schwerem Boden geben, den Deckel schräg auflegen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Den Deckel nicht anheben, stattdessen auf die Kochgeräusche hören und alles bei starker Hitze noch 5 Minuten weiterkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und den Reis weitere 10 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten lang stehen lassen, Deckel abnehmen.

3 Die Zutaten für die Essigmischung, Wasser, Reissessig, 2 EL Zucker und Salz, in einen Stahltopf geben und erhitzen. Darauf achten, dass Zucker und Salz aufgelöst sind. Die Mischung nicht kochen lassen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Die wesentlich einfachere Variante um Sushi-Reis zu kochen ist: den gewaschenen Reis in einen speziellen Reiskocher (im Asiashop erhältlich) geben und mit kaltem Wasser aufgießen und ca. 30 - 35 Minuten kochen lassen.

4 Den Reis in eine Schüssel geben und die Essigmischung nach und nach hinzufügen und einarbeiten. Den Reis „befächeln“ damit er sanfter herunter kühlt. Am besten lässt sich der Reis lauwarm verarbeiten.

Zutatenliste für die Teriyaki Soße (gibt es auch fertig zu kaufen)

125 ml süßen Reiswein (Mirin) | 125 ml Wasser |
250 ml klare Brühe | 125 ml dunkle Sojasoße |
125 g Zucker | 20 g Mondamin (angerührt)

Zubereitung der Teriyaki Soße

1 Den Reiswein ca. 20 Sekunden stark kochen lassen. Mit Wasser, Brühe, Sojasoße auffüllen, den Zucker dazu geben und 3 - 4 Minuten kochen lassen. Mit Mondamin binden.

2 Folgende Zutaten eignen sich zum Füllen oder Belegen für das Sushi: Noriblätter (für Maki Sushi), Wasabipaste (sehr scharf, vorsichtig mit umgehen), gekochte Rote Beete, gekochte Karotten, frische geschälte Salatgurke, eingelegter gelber japanischer Rettich.

Folgende Zutaten eignen sich auch sehr gut zum füllen oder belegen: gebratene Hähnchenbrust, geräucherter Lachs, roher Lachs, Craved Lachs, roher Thunfisch (Sushiqualität), gekochte Garnelen.

Als Dip eignen sich: Wasabipaste, Teriyaki Soße, verschiedene Sojasoßen, eingelegter Ingwer.

3 Die Soße mit dem Gemüse und den Hackfleischbällchen in eine mittlere hohe Porzellanschüssel geben und auf einem großen runden Teller in die Mitte stellen. In ein kleines Porzellanschälchen die Teriyaki Soße geben, und an die Kopfseite des flachen Tellers stellen. Außen um die Porzellanschüssel abwechselnd auf den flachen Teller die zweierlei hergestellten Rote-Beete-Sushis kreisrund anlegen. Je nach Wunsch mit frischen Kräutern aus garnieren.

4 Zum Essen dieser Speise empfiehlt der Koch einen Löffel und Asiatische Stäbchen. Mit der rechten Hand die Stäbchen nehmen, ein Sushi greifen und kurz in die Teriyaki Soße eintauchen und genießen. Abwechselnd dann einen Löffel Soße mit Gemüse und Bällchen zu sich nehmen. Als Getränk empfiehlt Norbert Schweizer eine kühle Distelhäuser Fassbrause.

Guten Appetit!



TVtouring
Fernsehen

täglich ab 18:00 Uhr
über Kabel und Satellit

alle Folgen von Frankens Gute Köche finden Sie auch unter: tvtouring.de/mediahek