

Currytopf mit Hackbällchen

Deftiges Gericht mit Gemüse und Fleischbällchen in feuriger Currysoße!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp



Für 4 – 6 Personen

750g Kartoffeln

200g Karotten

$\frac{3}{4}$ L Fleischbrühe

1 Zwiebel

500g gemischtes Hackfleisch

1 Ei

Salz

Pfeffer

Paprika

1 EL glutenfreies Paniermehl

2 EL Öl

30g Butter oder Margarine (ggf. laktosefrei)

40g Speisestärke

2 EL Curry

$\frac{1}{8}$ L Milch (ggf. laktosefrei)

150ml Sahne (ggf. laktosefrei)

$\frac{1}{2}$ Bund gehackte Petersilie

1. Kartoffeln und Karotten würfeln, in der Brühe 15 Minuten

garen. Das Gemüse abgießen, die Brühe dabei auffangen.

2. Die Zwiebel fein hacken. Hackfleisch, Zwiebel, Ei und Paniermehl verkneten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Masse kleine Klößchen formen und im heißen Öl etwa 10 Minuten braten.

3. Butter schmelzen, Speisestärke und Curry darin anschwitzen. Mit einem Schneebesen Brühe und Milch einrühren, etwa 5 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Gemüse und Hackbällchen in der Soße erwärmen. Mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Wer gerne eine mildere Geschmacksrichtung bevorzugt, nimmt nur 1 EL Curry.

Milchfrei – Tipp: Pflanzenmargarine anstatt Butter verwenden. Hirse- oder ungesüßte Kokosmilch anstatt Milch. Sahneersatz auf Mandel- oder Kokosbasis anstatt Sahne.

