

Das Glückskonzept

mit dem Hobbyfirstkoch Ingolf Griese

Jetzt gibt es ChinaRinderPorreebällchen

– hier das Glücksmenue...



Gehacktesbällchen an glasiertem Chinakohl/Porree

Zutaten für ca. 4 Personen und vorbereiten: Rindergehacktes (etwa 1 kg) – mit Salz, Maggi, Muskat, Paprika, Curry 3 Eier mit 3 EL Grieß, Knoblauchzehen, den angeschwitzten Zwiebeln, Korianderkraut vermengen und würzen – daraus Kügelchen in etwa 3 cm Durchmesser formen.

6 kleine Knoblauchzehen (klein schneiden), 3 Porreestangen (in Scheiben schneiden), 4 mittlere Zwiebeln, 1 kg Chinakohl, 1 Bund Korianderkraut, 150 g fetten Speck – alles klein schneiden, 500g Langkornreis.
Öle und Gewürze: Oliven-, Sesamöl, Kümmel, Salz, Muskat, Zucker, Curry, Maggi, 1 Brühwürfel (Rindfleisch), Senfkörner, Sojasauce.



Zubereitung: die Zwiebeln in der Pfanne in Olivenöl mit etwas Zucker und Salz anschwitzen
Curry und mit etwas Zucker glasieren.

Fetten Speck auslassen, rausnehmen mit den Porreestangen und Chinakohl, Senfkörnern, Zucker, Curry, Salz, glasig anschmoren, mit Sojasauce ablöschen, abschmecken.

Langkornreis im Reiskocher fertig garen.

Die Rindergehackteskügelchen im Wok in Oliven-, Sesamöl anschmoren, mit Maggi Sojasauce und Wasser ablöschen. Gar kochen, abwürzen und mit Tomatenmark andicken.

Prüfen, abschmecken...OK, dann servieren.

Serviert wird das Menue mit Altbier.

Allen Gästen hat es gut gemundet...

„Guten Appetit mit diesen

ChinaRinderPorreebällchen!“

