

KALBSBÄLLCHEN & ASIATISCHES KÜRBISGEMÜSE



ZUTATEN 4 Pers

400	g	Kalbshackfleisch
1½	EL	Senf
1	EL	Sambal Olek
50	g	Pankomehl (aus dem Asialaden)
1	Prise	Salz, Pfeffer
½	TL	Zimtpulver
¼	TL	scharfes Currypulver
¼	TL	Kurkuma
3	EL	brauner Zucker
1	Prise	Meersalz
1	St	Hokkaidokürbis (in Würfel geschnitten)
3	EL	Olivenöl
100	g	Zuckerschoten (geschnitten)
1	St	Fenchelknolle (fein gehobelt)
80	g	Cashewnüsse
2	EL	Olivenöl
1	St	Schalotte (fein gewürfelt)
30	g	Ingwer (sehr fein gewürfelt)
20	ml	Weißweinessig
40	ml	Teriyakisauce
30	ml	Sojasauce
40	g	Sesam
1	EL	Sesamöl

ZUBEREITUNG

1. Das Hackfleisch mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel sehr gut vermengen und zu gleichmäßig großen Bällchen formen.
2. Die Gewürze in einer Pfanne anrösten und anschließend mit dem Zucker und dem Salz mörsern. Den Kürbis mit den Gewürzen und dem Olivenöl ebenfalls sehr gut vermengen.
3. Den Airfryer auf 160°C einstellen und den Kürbis darin 6 Min. garen. Anschließend die Zuckerschoten und den Fenchel dazugeben, untermengen und nochmals 4 Min. garen.
4. Das Gemüse aus dem Airfryer nehmen und den Airfryer auf 180°C stellen. Nun die Hackbällchen hineingeben und (je nach Größe) etwa 6 Min. braten.
5. In der Zwischenzeit die Cashewnüsse in einer Pfanne goldgelb anrösten. Dann etwas Öl hinzugeben, die Schalotten, den gewürfelten Ingwer und den Knoblauch darin anschwitzen. Nun mit Weißweinessig, Sojasauce und Teriyakisauce ablöschen, das Gemüse dazugeben und etwa 2 Min. erhitzen.
6. Danach nur noch mit Sesamöl beträufeln, mit dem Sesam bestreuen und servieren.