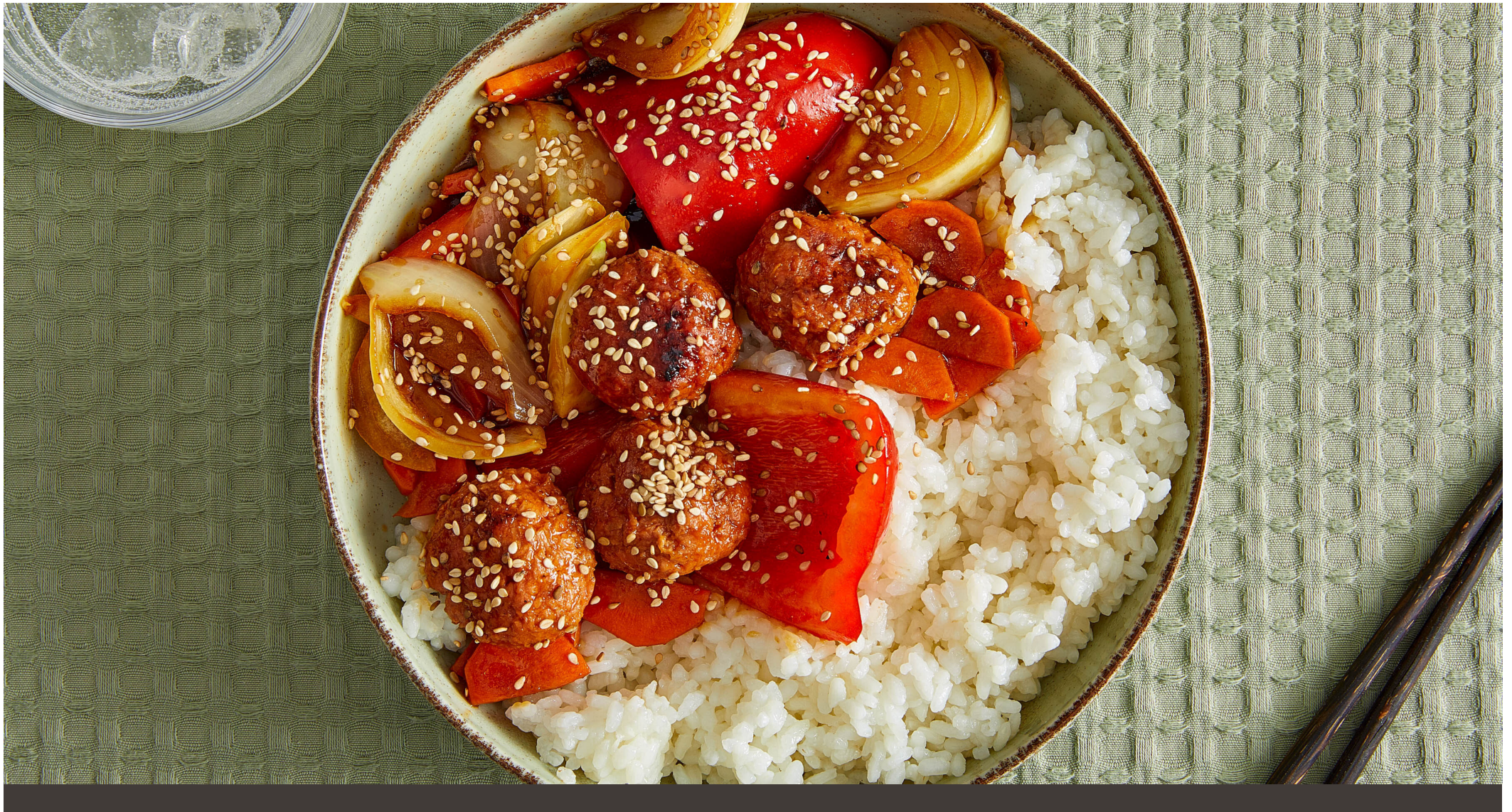




Vegane Hackbällchen Asia-Style

mit Teriyaki-Gemüse auf Sushireis



20-30min



3-4 Personen

Unsere heutige vegane Kreation ist gleichzeitig locker-duftig, würzig-süßlich und herzhaft-knackig. Das sind zumindest die ersten Eindrücke. Wahrscheinlich könnte man noch einige mehr nennen. Aber belassen wir es dabei, denn eigentlich ist es ganz einfach: lecker-deftige Nicht-Fleisch-Bällchen, ausgewähltes Gemüse, Knoblauch, Ingwer, Teriyaki- und Sojasauce, gerösteter Sesam. All das gekonnt gewuppt auf Sushireis. Lecker!

- 400g Sushireis
- 2 rote Paprika
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Maisstärke
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 774kcal, Fett 18.8g,
Kohlenhydrate 119.7g, Eiweiß 25.5g



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **vegane Hackfleisch** zu walnussgroßen **Bällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt sind.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in Spalten schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Die **Paprika**, die **Karotten**, die **Zwiebeln**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4–6Min. mitbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist, aber noch Biss hat.



Die **Stärke** mit der **Teriyakisauce**, der **Sojasauce**, 250ml Wasser, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren.



Die **Würzsauce** noch einmal verrühren. Die **Würzsauce** in die Pfanne geben und mit dem **Gemüse** und den **Hackbällchen** vermengen. Unter Rühren ca. 3Min. köcheln, bis die **Sauce** anfängt, Blasen zu werfen. Das **Gemüse** und die **Hackbällchen** auf dem **Reis** anrichten und mit **Sesam** garniert servieren.