



## Vegane Hackbällchen Asia-Style

mit Teriyaki-Gemüse auf Sushireis



20-30min



4 Portionen

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!



## Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Paprika
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Pck. Maisstärke
- 100ml Teriyakisauc<sup>1,3</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce<sup>3</sup>
- 400g veganes Hackfleisch<sup>3</sup>
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Sesam<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 19.2g,  
Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 24.2g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



### 4. Hackbällchen braten

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



### 2. Gemüse vorbereiten

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.



### 5. Gemüse braten

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



### 3. Würzsauce anrühren

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



### 6. Fertigstellen & servieren

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.