



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^{1,3}
- 50ml Tamari-Sojasauce³
- 400g veganes Hackfleisch³
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Sesam²

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 20.2g,
Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 23.9g



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.