

Vegetarische Teriyaki-Bällchen mit Reis

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Bällchen

400 g Kidneybohnen
40 g Sonnenblumenkerne
50 g Haferflocken
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel
2 Esslöffel Leinsamen
1 Teelöffel Oregano
1 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel Chiliflocken
Salz, Pfeffer
3 Esslöffel Pflanzenöl

Für die Sauce

100 g Zucker
1 Esslöffel Tomatenmark
40 ml Reisessig
90 ml Sojasauce
2 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Speisestärke
1 Esslöffel Sesamöl
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
50 g Sesam

Zum Servieren

250 g Reis
1 Frühlingszwiebel

Besonderes Zubehör
Food Processor oder Mixer

Wie ... diese Bällchen sind nicht aus Hackfleisch gemacht? Richtig! Auch wenn man es nicht auf den ersten Blick erkennt, bleiben diese Veggie-Bällchen ganz und gar fleischfrei. Geschmacklich erinnern sie eher an fluffig, knusprige Falafel. Doch anders, als ihre Verwandten aus Kichererbsen, werden diese Bällchen aus Kidneybohnen, Leinsamen und reichlich Gewürzen gerollt und baden nach dem Braten in asiatischer Teriyaki-Sesam-Sauce.

- 1 -

Reis nach Packungsanweisung kochen und warmhalten.

- 2 -

Für die Teriyaki-Sauce Zucker mit 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen und goldbraun karamellisieren. Mit Sojasauce ablöschen, Tomatenmark, Honig, Reisessig, Knoblauchpulver und Sesamöl unterrühren und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen. Speisestärke in 50 ml Wasser auflösen, unter die köchelnde Sauce rühren und andicken lassen. Sesam untermischen, Sauce beiseite stellen und warmhalten.

- 3 -

Zutaten für die Hackbällchen in einem Food Processor oder Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

- 4 -

Je 1 gehäuften EL vegetarische Hackmasse in den Handflächen zu einem Bällchen formen. Mit restlicher Masse wiederholen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen

Vegetarische Teriyaki-Bällchen mit Reis

und Bällchen für 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Dabei immer wieder wenden.

- 5 -

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.
Vegetarische Bällchen in Teriyaki-Sauce legen, mit Frühlingszwiebeln garnieren und mit Reis servieren.