



Vegane Hackbällchen Asia-Style

mit Teriyaki-Gemüse auf Sushireis



20-30min



2 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!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje maizena^{1,6}
- 50ml teriyakisaus^{1,6}
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 pak voorgedaarde vegan gehaktballen^{1,6}
- 1 zakje sesam¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 15ml plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 819kcal, vet 27.1g, koolhydraten 116.3g, eiwit 21.5g



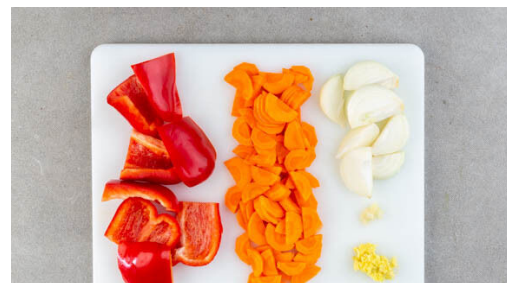
1. Reis kochen

In een kleinen Topf 400ml 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

Die **veganen Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Gemüse braten

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.



3. Würzsauce anrühren

Die **Stärke** mit der **Teriyakisauc**, der **Sojasauce**, 150ml Wasser, 1 kräftigen Prise Salz und 1 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.