Vegane Hackbällchen mit Teriyakisoße und Reis

Zutaten (für 4 Portionen)

FÜR DIE HACKBÄLLCHEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 cm Ingwer
- 400 g Kidneybohnen (Dose)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 -2 TL Salz
- Pfeffer
- 100 g Haferflocken zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 4 - 5 EL Sonnenblumenöl

FÜR DIE TERIYAKISOßE

- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- 2 EL Sesamöl
- 75 g Zucker
- 150 ml Sojasoße
- 80 ml Mirin
- 75 ml Reisessig
- 75 ml Wasser
- 1 EL Speisestärke

AUßERDEM

- 250 g Reis
- 375 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 - 2 EL heller Sesam
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Koriander
- 1 Chilischote

Nährwerte

Pro 100 Gramm

176 kcal
5 g Eiweiß
5 g Fett
29 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

Zubereitung

1. Für die Hackbällchen Knoblauch, Schalotte und Ingwer schälen sowie grob würfeln. Bohnen abgießen und mit Knoblauch, Schalotte, Ingwer, Tomatenmark und den Gewürzen grob mit einem Pürierstab pürieren.
2. Haferflocken sowie Leinsamen zugeben und mit den Händen unterkneten. Masse 15 Minuten abgedeckt quellen lassen.
3. Inzwischen für die Soße Knoblauch und Ingwer schälen sowie beides fein reiben. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Zucker einstreuen und karamellisieren lassen.
4. Mit Sojasoße, Mirin, Reisessig und Wasser ablöschen. Alles einmal aufkochen und bei geringer bis mittlerer Hitze leicht dicklich einkochen lassen, dabei zwischendurch immer rühren.
5. Die Hackbällchen-Masse noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte sie zu feucht sein, noch einige Haferflocken untermixen. Mit feuchten Händen kleine Bällchen daraus formen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin portionsweise anbraten.
7. Reis mit Wasser sowie Salz in einen ungelochten Dampfgarbehälter geben und bei Dampfgarstufe 100 °C 15 - 20 Minuten garen.
8. Sesam in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die abgezupften Blättchen hacken. Chili waschen und in Ringe schneiden.
9. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und die Soße damit binden. Hackbällchen in die Soße geben und kurz darin ziehen lassen. Mit dem Reis anrichten und mit Sesam, Frühlingszwiebeln, Koriander und Chili garniert servieren.

Reiser Rät

Dazu schmeckt knackiges buntes Wokgemüse wie Paprika, grüne Bohnen, Karotten und Babymaiskolben. Alles putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2 - 3 EL Öl im heißen Wok 4 - 5 Minuten scharf anbraten und mit etwas Sojasoße würzen.

MEIN MÖBELHAUS. XXXLutz