

TERIYAKI FLEISCHBÄLLCHEN

ZUTATEN

(für 4-6 Personen)

Fleischbällchen:

- 500 g gemischtes Faschiertes
- 1 TL Salz (6 g)
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Frühlingszwiebel (weißer und grüner Teil)
- 2 Eier (M)
- 60 g Semmelbrösel
- Öl zum Braten

Sauce:

- 1 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 3 EL Sojasauce (30 ml)
- 3 EL Weißweinessig (30 ml)
- 3 EL Honig (40 g)
- 1 EL Sriracha (oder andere Hot Sauce)
- 1/2 EL Maisstärke
- 100 ml Wasser

Zum Servieren:

Reis, Gurken- und Karottenstreifen, Frühlingszwiebel-Grün, gerösteter Sesam



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Fleischbällchen vermengen und aus der Masse ca. 28 Bällchen (à 25 g) formen.
2. Die Fleischbällchen in einer großen Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.
3. Währenddessen Knoblauch und Ingwer in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Öl für 1 Minute bei mittlerer Hitze anrösten (nicht bräunen).
4. Sojasauce, Essig, Honig, Sriracha und Wasser einrühren und aufkochen. 1/2 EL Maisstärke mit 1 EL Wasser verrühren und zugeben. Alles kurz köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt, rund 1 Minute. Die Sauce sollte leicht süßlich schmecken. Bei Bedarf noch etwas Honig bzw. Wasser einrühren.
5. Die Fleischbällchen in die Pfanne mit der Sauce geben und kurz darin schwenken.
6. Auf Reis servieren und mit Frühlingszwiebel-Grün und Sesam bestreuen. Dazu passen gut Gurken- und Karottenstreifen. (Ursula Schersch)