



Vegane Hackbällchen Asia Style

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Chili, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Toast grob zerbröseln, mit Wasser beträufeln und kurz einweichen.
2. Toast sorgfältig ausdrücken. Mit veganem Hack, Zwiebel, Knoblauch und Chili in einer Schüssel gründlich verkneten. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 18 Bällchen formen. Kalt stellen.
3. Inzwischen Reis nach Packungsanweisung garen. Sesam in einem Topf anrösten. Mit 5 EL Sojasoße, Limettensaft und Agavendicksaft ablöschen und bei kleiner Temperatur einköcheln lassen.
4. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Bällchen darin rundherum ca. 7-10 Minuten goldbraun braten.
5. Währenddessen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Soße über die Bällchen träufeln und mit Lauchzwiebeln und Koriander bestreuen. Den Reis dazu servieren.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Chili
- 50 g veganes Toastbrot
- 2 Packungen à 250 g Veganes Mühlen Hack
- 250 g Basmati Reis
- 3 EL Sesam
- 5 EL Sojasoße
- Saft von 1 Limette
- 5 EL Agavendicksaft
- etwas Sesamöl zum Braten
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- ½ Bund gezupfte Korianderblättchen

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 2.435 kJ | 580 kcal

Eiweiß: 25 g

Fett: 21 g

Kohlenhydrate: 73 g