

Teriyaki Fleischbällchen Rezept

Bei einer Teriyaki Sauce handelt es sich um eine asiatische Würzsoße welche auf einer Grundlage von Sojasauce mit Reiswein (Sake), Zucker oder Honig hergestellt, in kleineren Fläschchen abgefüllt im Supermarkt oder asiatischen Shops als Fertigprodukt angeboten wird.

Teriyaki Sauce ist vor allem in der japanischen Küche ein Klassiker und wird besonders gerne auch als Marinade für Fleisch, Fisch oder Tofu verwendet.

Zutaten: für 2 Personen

Für die Rindfleisch - Hackbällchen:

250 g Rinderhack
1 Eidotter
½ Bund Petersilie
2 EL Semmelbrösel
Messerspitze Ingwer gemahlen
1 EL Teriyaki-Sauce (Fertigprodukt)

Für die Soße:

1 EL Öl
40 g Möhren klein gewürfelt
Ca. 5 g frischen Ingwer klein gewürfelt
1 kleine getrocknete Chilischote
150 - 175 ml Brühe oder Wasser
2 EL Teriyaki-Sauce
Salz
½ TL Zucker
1 Messerspitze Piment gemahlen
1 EL süß/sauren Essig oder auch mehr
oder hellen Balsamessig
Etwas scharfes Chilipulver oder weißen Pfeffer
1 gestrichenen TL Speisestärke in
wenig Wasser aufgelöst
Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Teriyaki Fleischbällchen Rezept** sollte zuerst der Fleischteig für die Hackbällchen hergestellt werden.

Dazu Rinderhack mit den oben angegebenen Zutaten zu einem festen Fleischteig zusammen kneten, zu etwa walnussgroße Bällchen formen und in Pflanzenöl in etwa 5 - 7 Minuten langsam ringsum braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Nebenbei für die Teriyaki Gemüsesoße:

Geputzte Möhren in sehr kleine Würfel schneiden.

Ingwerstückchen schälen, in kleine Würfel schneiden.

1 EL Öl in einer kleinen Pfanne mit einem Bodendurchmesser von ca. 20 cm erhitzen.
Ingwer- und Möhrenstückchen sowie die getrocknete Chilischote im Öl kurz anbraten, die Temperatur zurückschalten und unter häufigem Wenden noch 2 – 3 Minuten langsam weiterbraten lassen.

Den Pfanneninhalt mit 1 EL Teriyaki Sauce begießen, kurz einkochen lassen.

Danach die Brühe oder das Wasser hinzugießen, gemahlenen Piment und Ingwer einrühren, danach eventuell mit einem Deckel zugedeckt weitere 5 - 8 Minuten weiter köcheln lassen.



Die Gemüsesoße nach persönlichem Geschmack mit süßem Essig, Salz und Chilipulver oder Pfeffer pikant leicht scharf abschmecken.

1 gestrichenen TL Speisestärke in wenig Wasser in einer Tasse auflösen, unter Rühren unter die Teriyaki Gemüsesoße einrühren und nochmals aufkochen lassen.

Die vorgebratenen Fleischklößchen in die Soße einlegen, mit der Soße überziehen und in der Soße noch ein paar Minuten bei niedrig eingestellter Heizstufe langsam erhitzen und durchziehen lassen. Dabei den Pfanneninhalt nochmals mit 1 EL Teriyaki Gewürzsoße aus dem Fläschchen, oder wenn vorhanden mit selbst gemachter

Teriyaki Sauce Grundrezept beträufeln.

Zum Servieren mit frischer Petersilie bestreut zusammen mit Basmatireis zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Eine Portion vom Teriyaki Fleischbällchen Rezept enthalten mit Soße, ohne Reis ca. 310 kcal und ca. 19 g Fett