

Asiatische Mini-Reis-Fleisbällchen



Zubereitungszeit **35 Minuten**

Kalorien pro Portion **440**

Zutaten für 4 Personen

200 g Duftreis
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Paniermehl
500 g Hackfleisch
10 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Chilipulver
frisch gemahlener Pfeffer
400 g Möhren
Sesamöl
Kikkoman natürlich gebraute Soja Sauce mit 43%
weniger Salz

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Ingwer schälen und fein würfeln.

Hackfleisch mit Ei, 100 g gekochtem Reis, der Hälfte Ingwer, Paniermehl und 3 EL Sojasauce verkneten und mit Chilipulver und Pfeffer würzen. Hackfleischmasse zu kleinen Bällchen formen und auf einen Dämpfeinsatz legen.

1 Liter Wasser und 5 EL Sojasauce in einem Topf aufkochen, den Dämpfeinsatz hineinstellen und die Bällchen ca. 10 Minuten dämpfen.

Möhren schälen, waschen, in Streifen schneiden und in erhitztem Öl in einem Wok andünsten. Möhren mit restlicher Sojasauce und Ingwer würzen und mit restlichem Reis und Hackbällchen servieren.

Guten Appetit!