

Chinesische Fleischbällchen

Gesamtzeit **25 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.274 kJ / 782 kcal

Fett: **39,1 g** Eiweiß: **42,9 g**
Kohlenhydrate: **63,3 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Fleischbällchen:

100 g Glasnudeln
2 Schalotten
15 g Ingwer
0,5 Chilischote
3,5 Knoblauchzehen
2,5 EL Öl
1 EL Frühlingszwiebelgrün
(gehackt)
400 g gemischtes Faschiertes
1 Ei
0,5 TL chinesisches 5-Gewürze-
Pulver
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
4 EL Kikkoman Teriyaki
Marinade

Zum Garnieren:

1 TL geröstete Sesamsaat
0,5 TL Chiliflocken
2 EL Koriander

Für die Beilage:

100 g gekochter Jasminreis

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Glasnudeln

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einer Schere in kürzere Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Schritt 2

2 Schalotten - **15 g** Ingwer - **0,5** Chilischote - **3,5** Knoblauchzehen - **2,5 EL** Öl - **1 EL**

Frühlingszwiebelgrün (gehackt)

Schalotten, Ingwer, Chili und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse einschließlich der Frühlingszwiebel etwa 1 Minute lang anbraten. Dann zu den kleingeschnittenen Nudeln geben.

Schritt 3

400 g gemischtes Faschiertes - **1** Ei - **0,5 TL** chinesisches 5-Gewürze-Pulver

Faschiertes, Ei und Gewürzpulver in die Schüssel mit den Nudeln und dem Gemüse geben. Alles gründlich vermischen. Aus der Masse Kugeln von etwa 3 – 4 cm Durchmesser formen. Ei und Gewürzpulver in die Schüssel mit den Nudeln und dem Gemüse geben. Alles gründlich vermischen. Aus der Masse Kugeln von etwa 3 – 4 cm Durchmesser formen.

Schritt 4

2 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Marinade - **1 TL** geröstete Sesam - **0,5 TL** Chiliflocken - **2 EL** Koriander - **100 g** gekochter Jasminreis

Die Fleisch-Glasnudel-Bällchen in einer heißen

Pfanne goldbraun braten. Dann Kikkoman Sojasauce und Kikkoman Teriyaki Marinade hinzufügen und alles gut verrühren. Die Bällchen in eine Schüssel geben, mit Sesam und Chiliflocken bestreuen und mit gehacktem Koriander garnieren. Dazu Jasminreis servieren.