KIKKOMAN

Hendl-Teriyaki-Fleischbällchen

Gesamtzeit **30 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

2 Portion(en)

0,5 Bund	Perilla (rot oder grün, Alternative: Shisokresse)
1,5	Limetten
400 g	Hühnerbrustfilet
2	Knoblauchzehen, gehackt
2 EL	Ingwer, gehackt
2 EL	Rapsöl
125 ml	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch
350 g	japanischer Vollkorn- bzw. Naturreis (Genmai), gekocht

ZUBEREITUNG

Schritt 1

0,5 Bund Bund Perilla (rot oder grün, Alternative: Shisokresse) - **1,5** Limetten - **400 g** Hühnerbrustfilet
Kräuter abzupfen, die Hälfte davon hacken. 2 TL Limettenschale abreiben, den Saft einer Limette auspressen, die dritte Hälfte in Stücke schneiden. Hühnerbrustfilet in dünne Streifen schneiden, dann in kleine Würfel und noch etwas feiner hacken.

Schritt 2

2 Knoblauchzehen, gehackt - **2 EL** Ingwer, gehackt Hühnerbrustfilet mit Limettenschale, Kräutern, Knoblauch und Ingwer verkneten. Mit feuchten Händen walnussgroße Bällchen formen.

Schritt 3

2 EL Rapsöl - **125 ml** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch
Fleischbällchen in einem Wok mit Rapsöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten, insgesamt ca. 6 Min. Auf kleinste Hitze zurückschalten, Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Knoblauch und Limettensaft zugeben, einen Deckel auflegen und nochmal 6 Min. schwach köcheln lassen.

Schritt 4

350 g japanischer Vollkorn- bzw. Naturreis (Genmai), gekocht
Den Reis erhitzen und in Schalen verteilen. Fleischbällchen, Sauce und Limettenstücke mit restlichen Kräutern auf dem Reis anrichten.