

Sören Anders
Teriyaki -Garnelen mit Sesam-Reisbällchen

Freitag, 17. März 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia-Küche

Zutaten

200 g	japanischer Rundkornreis
12	Garnelen (Größe 8/12)
1	Bio-Limette
100 ml	Teriyaki-Sauce
50 g	Sesam
200 g	Lauch
8	Radieschen
4 EL	Sesamöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Honig



Zubereitung

1. Den Reis mit kaltem Wasser so lange in einer Schüssel waschen, bis das Wasser klar bleibt, dabei das Wasser immer wegschütten. Den Reis in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
2. Anschließend den gewaschenen Reis mit der gleichen Menge Wasser (also auf 200g Reis kommen 200ml Wasser) in einen Topf geben. Den Topf mit einem gut schließenden Deckel schließen und den Inhalt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Kochplatte dann auf kleinste Stufe stellen und den Reis ca. 13 Minuten ausquellen lassen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen und den Reis noch 10 Minuten nachquellen lassen (dabei sollte der Deckel auf dem Topf bleiben).
3. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.
4. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
5. Die Garnelen zusammen mit einer Limettenscheibe in der Teriyaki-Sauce 10 Minuten marinieren.
6. In der Zwischenzeit den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
7. Den Lauch putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln.
8. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und den Lauch mit den Radieschen kurz darin anschwanken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

9. Die Garnelen aus der Marinade herausnehmen und mit einem Küchentuch abtupfen. 3 EL der Teriyaki-Marinade mit Honig vermischen.

10. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, den Teriyaki-Honig zugeben und aufkochen. Die Garnelen nochmals zugeben und in der Sauce vorsichtig karamellisieren lassen.

11. Aus dem gekochten Reis mit feuchten Händen mundgerechte, feste Bällchen formen. Diese im gerösteten Sesam wälzen, bis die Reiskugeln rundum mit Sesam bedeckt sind.

12. Gemüse auf der Tellermitte anrichten, Garnelen oben auf geben, die Reiskugeln darum herum anrichten. Mit Limettenscheibe dekorieren und servieren.

Pro Portion: 453 kcal / 1897 kJ

45 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 18 g Fett