

Champignon-Bällchen mit Karottensauce

Gesamtzeit **50 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **35 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2210 kJ / 528 kcal

Fett: **16.5 g** Eiweiss: **16.5 g**
Kohlenhydrate: **77 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Sauce:

3 Karotten
1 Zwiebel
1 TL Kurkuma
0.5 TL Koriander, gemahlen
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
400 ml Wasser
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce mit
weniger Salz

Für die Bällchen:

100 g Hirse
1 Zwiebel
120 g Champignons
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
2 EL Petersilie, gehackt
2 EL Schnittlauch, gehackt
1 Prise Pfeffer
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce mit
weniger Salz
Rapsöl zum Braten

Als Beilage:

1 Jalapeño-Schote
Petersilie zum Garnieren
100 g Couscous

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Karotten und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch in einer Presse zerdrücken. Das Ganze mit den Gewürzen vermischen und in Olivenöl anbraten. Mit Wasser aufgiessen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis alles weich ist. Mit Kikkoman salzreduzierter Sojasauce würzen und zu einer glatten Sauce pürieren.

Schritt 2

Die Hirse abspülen und mit kochendem Wasser überbrühen. Dann die doppelte Menge Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Hirse 12 Minuten lang garen.

Schritt 3

Die Zwiebel würfeln, die Champignons mit einer Reibe reiben und alles mit Zitronensaft vermengen. Die Mischung in Olivenöl anbraten, bis die Champignons weich werden und die Flüssigkeit verdampft ist.

Schritt 4

Die Champignon-Zwiebel-Masse mit der gekochten Hirse mischen. Kräuter, Pfeffer und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce dazugeben. Alles gut vermengen und zu kleinen Bällchen formen. Diese in Öl goldbraun frittieren.

Mit Karottensauce, gehackter Jalapeño-Schote, Petersilie und Couscous servieren.

