

Poulet-Teriyaki-Fleischbällchen

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

ZUTATEN

2 Portion(en)

0.5 Bund	Perilla (rot oder grün, alternativ: Shisokresse)
1.5	Limetten
400 g	Pouletbrustfilet
2	Knoblauchzehen, gehackt
2 EL	Ingwer, gehackt
2 EL	Rapsöl
125 ml	<u>Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch</u>
350 g	japanischer Vollkorn- bzw. Naturreis (Genmai), gekocht

ZUBEREITUNG

Schritt 1

0.5 Bund Perilla (rot oder grün, alternativ: Shisokresse) - **1.5** Limetten - **400 g**

Pouletbrustfilet

Kräuter abzupfen, die Hälfte davon hacken. 2 TL Limettenschale abreiben, den Saft einer Limette auspressen, die dritte Hälfte in Stücke schneiden. Pouletbrustfilet in dünne Streifen schneiden, dann in kleine Würfel und noch etwas feiner hacken.

Schritt 2

2 Knoblauchzehen, gehackt - **2 EL** Ingwer, gehackt
Pouletbrustfilet mit Limettenschale, Kräutern, Knoblauch und Ingwer verkneten. Mit feuchten Händen baumnussgrosse 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 Minuten. Auf kleinste Hitze zurückschalten, Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Knoblauch und Limettensaft zugeben, einen Deckel auflegen und nochmal 6 Minuten 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.