Michi kocht Veggie

Gebratener Römersalat mit Reisbällchen & Sesam-Ingwer-Sauce

Zutaten

1 kleiner Römersalat

200 g gekochter Reis

1 Karotte

1 Paprika

50 g Cashewkerne

1 rote Zwiebel

50 ml Sojasauce

2 Knoblauchzehen

1 TL Honig

50 g frischer Ingwer

1 Bund Frühlingslauch

100 g Reismehl

1 El Sesamöl / 50 g Sesamsamen

n. B.:

Öl zum Braten/Frittieren
evtl. 1 Ei
Salz, Pfeffer

Zubereitung

---------- 1 ----------

Römersalat längs halbieren.

Stücke in etwas Öl von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel, Ingwer und 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und ebenfalls etwas anbraten.

---------- 2 ----------

Das Gemüse mit dem gekochten Reis in eine Schüssel geben. Ei und Reismehl hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen und etwas fein geschnittenen Frühlingslauch hinzugeben. Aus der Masse dann kleine Bällchen formen und in heißem Fett knusprig backen.

---------- 3 ----------

Paprika, Knoblauch, Karotte, das Weiße vom Frühlingslauch und den frischen Ingwer in feine Streifen schneiden. Alles in einer Pfanne anbraten und mit Honig, Sesamöl, Sesamsamen und Cashewkernen würzen.

---------- 4 ----------

Abschließend die Sauce über den Salat und die Bällchen gießen. Fertig!

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein