

CATCH GAP REZEPTE

Vegane Teriyaki Meatballs

Zubereitungszeit 20 min | 2 Personen

CATCH GAP

Vegetarian Recipes



FOLLOW + COMMENT | LIKE



WWW.CATCHGAP.DE

Zubereitung

- Sojafleisch in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen lassen. Abgießen und ausdrücken.
- Sojafleisch, Paniermehl, Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Reiswein oder Apfelessig, Ahornsirup und Ingwer in einer großen Schüssel vermengen.
- Mit sauberen Händen kleine Fleischbällchen formen und beiseite stellen.
- "Catchcap" Pfannenspritzschutz auf eine passende Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze die Sesamkörner ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und und beiseite stellen.
- Die Fleischbällchen in die Pfanne geben und für 10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren.
- Füge die Teriyaki-Sauce hinzu und rühre vorsichtig um, bis alle Fleischbällchen gleichmäßig damit bedeckt sind. Für weitere 5-7 Minuten braten oder bis die Sauce dickflüssig geworden ist und klebt.
- Auf eine Servierplatte geben und mit Sesamkörnern und Frühlingszwiebeln (optional) bestreuen.
- Sofort servieren und genießen!

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!

Zutaten

- 500g Sojafleisch
- 1/2 Tasse Paniermehl
- 1/2 Tasse gehackte Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/4 Tasse Sojasauce
- 2 Esslöffel Reiswein oder Apfelessig
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel geriebener Ingwer
- 1/4 Tasse Sesamkörner
- Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten (optional)