

# Sesam Teriyaki Fleischbällchen



## Einkaufsliste:

600g Rinderhack  
2EL Pankomehl  
1 großes Ei  
3 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer  
1TL Sojasauce

### Für die Sauce:

1TL Speisestärke  
1EL Tomatenmark  
80ml Sojasauce  
100g brauner Zucker  
2TL Honig  
30ml Reissig  
1TL Knoblauchpulver  
60g Sesam  
1EL Sesamöl

## So wird's gemacht

Für das Fleisch Zwiebeln fein hacken, alle Zutaten sehr gut vermengen. Bällchen formen und auf ein Blech oder eine Ofenpfanne geben. Bei 180°C Ober/Unterhitze die Bällchen etwa 20 Minuten backen.

Derweil Zucker mit 2 EL Wasser in einen Topf geben und leicht karamellisieren lassen, mit der Sojasauce ablöschen und die restlichen Zutaten bis auf den Sesam und die Speisestärke hinzugeben. Alles köcheln lassen bis eine homogene Sauce entstanden ist. Speisestärke in etwas Wasser auflösen und in die köchelnde Masse geben, rühren bis die Sauce eindickt. Zum Schluss den Sesam hinzugeben. Die Sauce über die Fleischbällchen geben und nochmal 5 Minuten ziehen lassen.

Reis kochen und mit den Fleischbällchen sowie Frühlingszwiebeln servieren.

Als Beilage empfehle ich blanchierten Brokkoli, Ofengemüse und Paprikagemüse.