

Rezept

# Sticky Rice Balls (süß und salzig)

Ein Rezept von Sticky Rice Balls (süß und salzig), am 29.06.2026

## Zutaten

### Für den Reis:

**250 g** Sushireis  
Salz

**250 g** Kokosmilch

### Für die süßen Balls:

**1** kleine Mango (ersatzweise 250 g Mango aus der Dose)

**1 TL** Ahornsirup

**½ TL** gemahlene Vanille

**50 g** Sesam

### Für die salzigen Balls:

**4** Möhren

**1** Knoblauchzehe

**1 EL** Olivenöl

Öl zum Frittieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 9 g F, 2 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb kalt abbrausen, bis das Wasser klar abläuft, und abtropfen lassen. In einem Topf die Kokosmilch, 200 ml Wasser, Reis und 1 Prise Salz aufkochen lassen. Den Reis bei kleiner Hitze zugedeckt in 15-20 Min. gar köcheln lassen. Dann auflockern und beiseitestellen.
2. Inzwischen für die süßen Balls die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und die Hälfte davon in feine Würfel schneiden. Die Hälfte des Reises mit Ahornsirup und Vanille mischen. Ein Schälchen mit Frischhaltefolie auslegen. 1 kleine Handvoll Vanille-Reis am Boden und Rand andrücken. 1 geh. TL Mango mittig daraufgeben und den Reis mithilfe der Frischhaltefolie zu einem gefüllten Bällchen formen. Aus dem übrigen Vanille-Reis und der Mango auf die gleiche Weise weitere sieben Kugeln formen.
3. Für die Balls, die man gleich servieren möchte (siehe Tipp), den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. In einem Schälchen abkühlen lassen. Die Balls im Sesam wälzen und dabei die Samen leicht andrücken.
4. Für die salzigen Balls die Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Den Knoblauch schälen und fein reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Knoblauch darin ca. 4 Min. andünsten. In einem Schälchen abkühlen lassen.

5. Ein Schälchen mit Frischhaltefolie auslegen und 1 kleine Handvoll Reis am Boden und Rand andrücken. 1 EL Möhren mittig daraufgeben und den Reis mithilfe der Frischhaltefolie zu einem Bällchen formen. Aus dem übrigen Reis und den Möhren auf die gleiche Weise weitere sieben Kugeln formen.
- 
6. Für die Balls, die man gleich servieren möchte (siehe Tipp), in einen kleinen Topf so viel Öl erhitzen, dass die Bällchen damit bedeckt sind. Die Balls darin in 2-4 Min. knusprig frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.