

Rezept

Teriyaki-Huhn-Bällchen

Ein Rezept von Teriyaki-Huhn-Bällchen, am 29.06.2026

Zutaten

Für die Bällchen

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer	1 Eiweiß (M)
2 EL Semmelbrösel	

Für die Sauce

10 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 TL Speisestärke	20 g Rohrohrzucker
50 ml Mirin (süßer Reiswein, Asienladen)	6 EL Sojasauce

Außerdem

50 g Baby-Spinat	125 g Basmatireis
Salz	2 EL Öl zum Braten
½ Beet Shisokresse (ersatzweise Gartenkresse)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und ein Drittel davon grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Das grob gewürfelte Fleisch mit Eiweiß, Ingwer und Knoblauch im Blitzhacker oder der Küchenmaschine mittelfein hacken. Das restliche Fleisch mit dem Messer sehr klein würfeln und gut mit den Semmelbröseln und der Fleischmasse vermischen. Die Masse salzen. Kirschgroße Bällchen daraus formen und abgedeckt im Kühlschrank 30 Min. kalt stellen.
2. Inzwischen für die Sauce Ingwer und Knoblauch schälen und zusammen fein hacken. Die Stärke mit Zucker, Mirin und Sojasauce verrühren. Den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Den Reis nach Packungsanweisung garen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin rundherum bei großer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun braten. Die Knoblauch-Ingwer-Mischung für die Sauce zugeben und alles bei mittlerer Hitze 4-5 Min. weitergaren, bis die Bällchen durchgegart sind. Die Mirin-Sojasaucen-Mischung zugießen, aufkochen und 1 Min. köcheln lassen. Den Spinat unterrühren und kurz zusammenfallen lassen.
4. Die Kresse vom Beet schneiden, abbrausen und gut trocken tupfen. Den Reis auf Schalen verteilen und die Bällchen mit der Sauce darauf anrichten. Die Portionen mit der Kresse garnieren.