



## Asia-Hackbällchen mit Pak-Choi-Gemüse

auf breiten Mie-Nudeln



30-40min



3-4 Personen

Bunt, bunter, Asia! Die Hackbällchen aus saftigem Schweinehack liegen auf einem farnefrohen Gemüsebett aus frischem Pak Choi, gelben Karotten und Lauchzwiebeln, darunter verstecken sich leckere breite Mie-Nudeln. Teriyaki- und Sweet-Chili-Sauce bestimmen das feine Aroma. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 50g Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 2 Pak Choi
- 3 gelbe Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 500g Schweinehackfleisch
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 100ml Sweet-Chili-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1094kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 137.7g, Eiweiß 42.8g



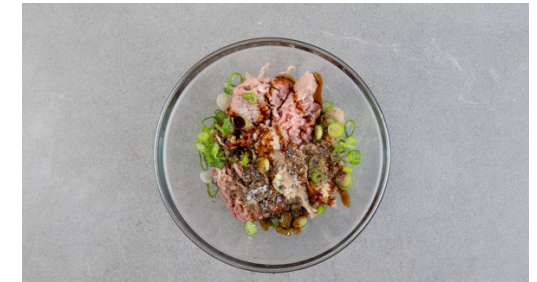
### 1. Semmelbrösel einweichen

Die **Semmelbrösel** in ca. 4EL Wasser einweichen.



### 2. Gemüse schneiden

Den **weißen** und den **grünen Teil des Pak Choi** getrennt voneinander in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in längliche, dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 3. Hackbällchen formen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** mit den **Semmelbröseln**, der **1/2 der Lauchzwiebeln**, der **1/2 der Teriyakisauce** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten und die **Hackfleischmasse** zu **18-20 gleich großen Hackbällchen** formen.



### 4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 5. Hackbällchen braten

Inzwischen die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne für den nächsten Schritt aufbewahren.



### 6. Fertigstellen & servieren

**Karotten, Zwiebeln** und **Knoblauch** in 2EL Pflanzenöl 1-2Min. anbraten. Den **weißen Pak Choi** 2Min. mitbraten. Mit der **übrigen Teriyakisauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 200ml Wasser ablöschen und köcheln, bis das **Gemüse** gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **grünen Pak Choi** und die **Nudeln** untermengen. Mit den **Hackbällchen** und den **Lauchzwiebeln** servieren.