



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 farbenfrohen Gemüsebett aus frischem Pak Choi, gelbe 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 Bio-Semmelbrösel ¹
- 2 Pak Choi
- 3 gelbe Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 500g Schweinehackfleisch
- 100ml Teriyakisaucе ^{1,2}
- 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 (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 993kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 135.9g, Eiweiß 45.3g



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.



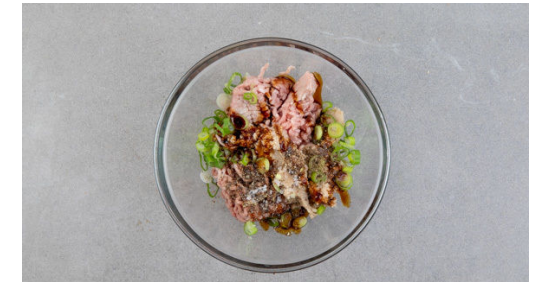
4. Nudeln kochen

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.



3. Hackbällchen formen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** mit den **Semmelbröseln**, der **½ der Lauchzwiebeln**, der **½ der Teriyakisaucе** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten und die **Hackfleischmasse** zu **18-20 gleich großen Hackbällchen** formen.



6. Fertigstellen & servieren

Karotten, Zwiebeln und **Knoblauch** in 2EL Pflanzenöl 1-2Min. anbraten. Den **weißen Pak Choi** 2Min. mitbraten. Mit der **übrigen Teriyakisaucе**, 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.