



<650kcal V4: Vietnamesische „Hackbällchen“

mit Glasnudeln, knackigem Gemüse und Kräutern



30-40min



3-4 Personen

Heute reisen wir kulinarisch in südliche Gefilde, lassen uns von leichten Glasnudeln und duftigen Kräutern verwöhnen und genießen den Kontrast zu herzhaften veganen Hackbällchen. Vietnamesische Küche vom Feinsten!

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 2 große Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 20g Koriander & Minze

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 568kcal, Fett 20.7g,
Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 17.7g



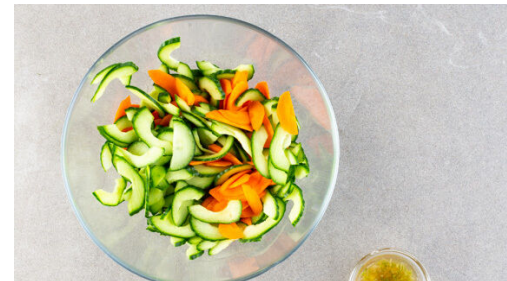
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und abgedeckt in 3-5Min. gar ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, die **Nudeln** ggf. 1-2 Mal durchschneiden.



Das **vegane Hack** mit dem **Knoblauch**, den **Lauchzwiebeln**, 1TL Zucker sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer gut verkneten. **12-14 gleich große Kugeln** formen, diese leicht platt drücken und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Das **Ketjap Manis** unterrühren und die Pfanne beiseitestellen.



Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurken** längs halbieren, nach Belieben mit einem Löffel entkernen und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



Die **Sojasauce** mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Karotten** und die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, die **Karotten** und die **Gurken** mit dem **Dressing** sowie die **Hackbällchen samt Sauce** darauf anrichten. Mit den **Kräutern** garnieren und servieren.