



## V: Vietnamesische Bio-Hackbällchen

mit Glasnudeln, knackigem Gemüse und Kräutern



30-40min



2 Personen

Heute reisen wir kulinarisch in südliche Gefilde und lassen uns von leichten Glasnudeln und duftigen Kräutern verwöhnen, genießen den Kontrast zu exotisch-herzhaften Fleischbällchen aus saftigem Bio-Rinderhack. Vietnamesische Küche vom Feinsten!



- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Karotte
- 1 große Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 20ml Fischsauce <sup>4</sup>
- 10g Koriander & Minze

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 686kcal, Fett 36.3g,  
Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 26.7g



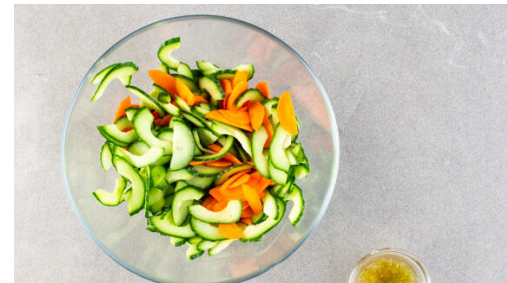
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und abgedeckt in 3-5Min. gar ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung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



Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, den **Lauchzwiebeln**, 1TL Honig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. **8-10 gleich große Kugeln** formen, diese leicht platt drücken und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **½ des Ketjap Manis** unterrühren und die Pfanne beiseitestellen.



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



Die **½ der Fischsauce** mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Zucker abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Fischsauce** verwenden. Die **Karotten** und die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen.



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



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