



V: Vietnamesische Bio-Hackbällchen

mit Glasnudeln, knackigem Gemüse und Kräutern



30-40min



3-4 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!

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 2 große Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 40ml Fischsauce ⁴
- 20g Koriander & Minze

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 32.5g,
Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 26.9g



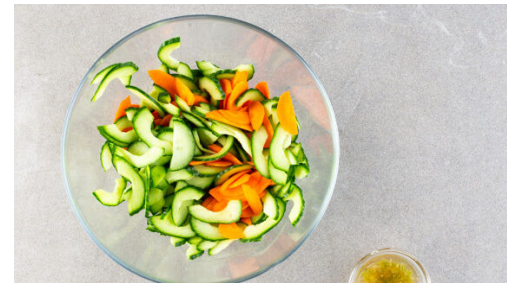
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und abgedeckt in 3-5Min. gar ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung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



Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, den **Lauchzwiebeln**, 2TL Honig 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 **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 **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.