



Superfix: Teriyaki-Hackbällchen auf Udon

mit eingelegtem Gemüse und Sesamdressing



ca. 25min



3-4 Personen

Heute halten wir unsere Näschen mal Richtung Land der aufgehenden Sonne: Es gibt herzhaftes Rinderhackbällchen, fein gewürzt mit Ingwer und Knoblauch – so viel zu den inneren Werten. Äußerlich bestechen sie mit einer glänzenden Ummantelung aus Teriyakisauce. Dazu servierst du einen ebenso dekorativen wie wohlschmeckenden Karottensalat mit Sesamnote und einen satt und glücklich machenden Udon-Weißkohl-Mix. Da geht die Sonne auf!

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl

Energie 772kcal, Fett 34.5g,
Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 35.4g

