



Bio-Hackbällchen auf Udon

mit eingelegtem Gemüse und Sesamdressing



ca. 20min



2 Personen

Heute halten wir unsere Näschen mal Richtung Land der aufgehenden Sonne: Es gibt herzhafte Bio-Hackbällchen, 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!

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 1 Pck. Sesam ²
- 1 Karotte
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Teriyakisaucе ^{1,3}
- 200g geschnittener Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

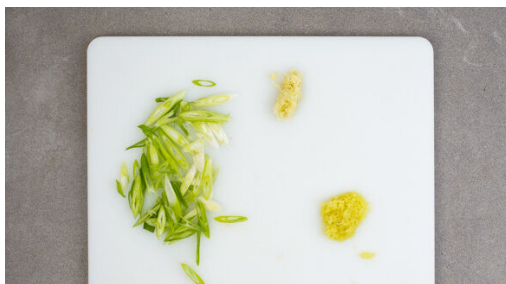
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 953kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 107.8g, Eiweiß 41.0g



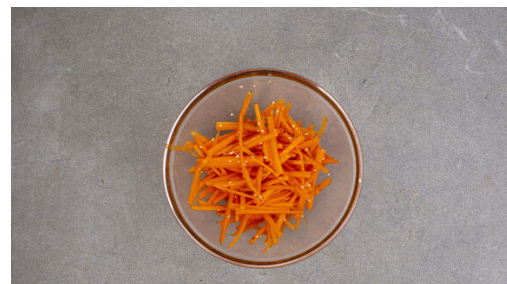
1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden oder nutzt den **restlichen Ingwer** zum Aufbrühen eines Tees. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. rundum braten, bis sie goldbraun und fast gar sind. Die **Teriyakisaucе** dazugeben und unter Rühren kurz eindicken lassen, bis alle **Hackbällchen** mit einer sämigen **Sauce** bedeckt und gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren warm halten.



2. Karotte marinieren

Die **½ des Sesamöls** mit **1TL Sesam**, 1EL hellem Essig, 2 Prisen Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben oder in sehr feine Stifte schneiden. Die **Karotten** mit der **Marinade** vermengen.



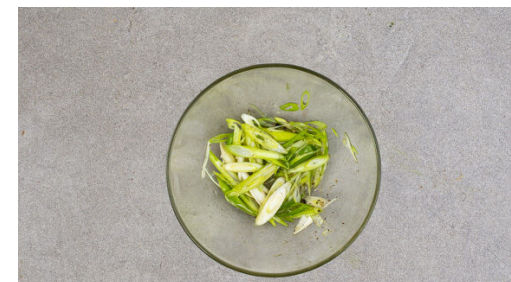
5. Nudeln und Kohl garen

Die **Nudeln** und die **½ des Weißkohls** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Weißkohl** verwenden.



3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer** und dem **restlichen Sesam** vermengen und gut durchkneten. Mit feuchten Händen etwa **walnussgroße Bällchen** formen.



6. Dressing zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** mit dem **restlichen Sesamöl**, 2TL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Nudeln** und den **Weißkohl** mit dem **Dressing** vermengen und auf tiefe Teller verteilen. Die **Hackbällchen** darauf anrichten und den **Karottensalat** dazu reichen.