



Asia-Hackbällchen mit Pak-Choi-Gemüse

auf breiten Vollkorn-Mie-Nudeln



30-40min



3-4 Personen

Bunt, bunter, Asia! Die Hackbällchen aus saftigem Schweinehack liegen auf einem farbenfrohen Gemüsebett aus frischem Pak Choi, gelbe Karotten und Lauchzwiebeln, darunter verstecken sich leckere Vollkorn-Mie-Nudeln. Teriyaki- und Sweet-Chili-Sauce bestimmen das feine Aroma. Lasst es euch schmecken!

- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 2 Pak Choi
- 3 gelbe Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 500g Schweinehackfleisch
- 100ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 100ml Sweet-Chili-Sauce

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1048kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 138.9g, Eiweiß 46.3g



Die **Semmelbrösel** in ca. 4EL Wasser einweichen.



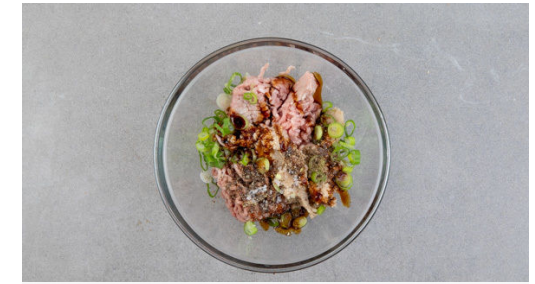
Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Den **weißen** und den **grünen Teil des Pak Choi** getrennt voneinander in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in längliche, dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Inzwischen die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne für den nächsten Schritt aufbewahren.



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** mit den **Semmelbröseln**, der **½ der Lauchzwiebeln**, der **½ der Teriyakisauce** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten und die **Hackfleischmasse** zu **18-20 gleich großen Hackbällchen** formen.



Karotten, Zwiebeln und **Knoblauch** in 2EL Pflanzenöl 1-2Min. anbraten. Den **weißen Pak Choi** 2Min. mitbraten. Mit der **übrigen Teriyakisauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 200ml Wasser ablöschen und köcheln, bis das **Gemüse** gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **grünen Pak Choi** und die **Nudeln** untermengen. Mit den **Hackbällchen** und den **Lauchzwiebeln** servieren.