



Asia-Hackbällchen mit Pak-Choi-Gemüse

auf breiten Vollkorn-Mie-Nudeln



30-40min



2 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
- 1 Pak Choi
- 2 gelbe Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 250g Schweinehackfleisch
- 50ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1070kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 142.9g, Eiweiß 47.0g



Die **½ der Semmelbrösel** in ca. 2EL Wasser einweichen.



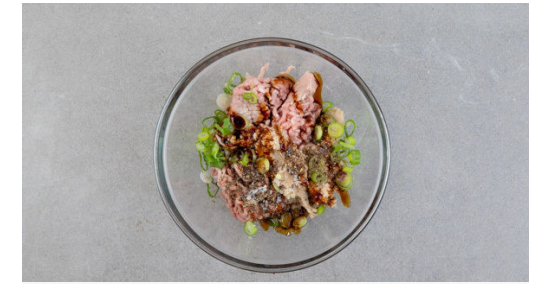
Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



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 **Lauchzwiebel** 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne für den nächsten Schritt aufbewahren.



In einem mittelgroßen 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 Prise Salz und Pfeffer gut verkneten und die **Hackfleischmasse** zu **10-12 gleich großen Hackbällchen** formen.



Karotten, Zwiebeln und **Knoblauch** in 1 EL Pflanzenöl 1-2Min. anbraten. Den **weißen Pak Choi** 2Min. mitbraten. Mit der **übrigen Teriyakisauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 125ml 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.