



Saftige Schweinehackbällchen

mit Pak-Choi-Gemüse und Nudeln



30-40min



2 Personen

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

- 1 Päckchen Semmelbrösel
- 1 rote Zwiebel
- 2 gelbe Karotten
- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung
Schweinehackfleisch
- 1 Packung Teriyakisauce
- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher
- Sparschäler

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 929.0kcal, Fett 40.3g, Eiweiß 37.2g, Kohlenhydrate 103.6g



Die **Semmelbrösel** in ca. 30ml Wasser einweichen.



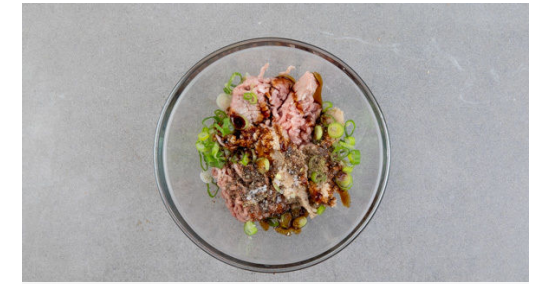
3/4 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen.
Tipp: Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** verwenden. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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



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 **1/2 der Lauchzwiebeln** und der **1/2 der Teryiakisaucе** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Hackfleischmasse** zu **10-12 gleich großen Hackbällchen** formen.



Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in 2-3EL Pflanzenöl 1-2Min. anbraten. Den **weißen Pak Choi** 2Min. mitbraten. Mit der **restlichen Teryiakisauce**, der **1/2 der Chilisauce** und 100ml 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.