



## Saftige Schweinehackbällchen

mit Pak-Choi-Gemüse und Nudeln



30-40min



3-4 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 Packung Semmelbrösel
- 1 rote Zwiebel
- 3 gelbe Karotten
- 3 Baby-Pak-Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen  
Schweinehackfleisch
- 2 Packungen Teriyakisauc
- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Packungen Sweet-Chili-  
Sauce

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sparschäler

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

Energie 911.0kcal, Fett 36.4g, Eiweiß 36.7g, Kohlenhydrate 108.7g



Die **Semmelbrösel** in ca. 60ml Wasser einweichen.



**3/4 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen.

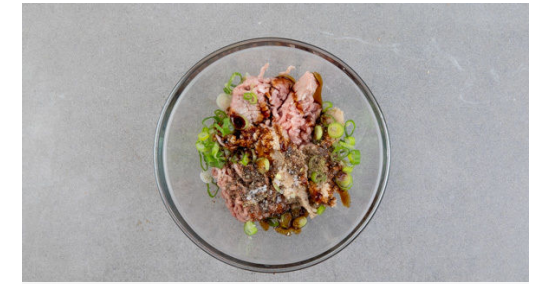
**Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** verwenden. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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 **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



Inzwischen die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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 **1/2 der Lauchzwiebeln** und der **1/2 der Teryiakisauc**e vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Hackfleischmasse** zu **18-20 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.