



Teriyaki-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 herzhaftes Rinderhackbällchen, 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!

- 225g Udon-Nudeln ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

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

A small, clear glass bowl with a brown rim, filled with shredded orange carrots. The bowl is centered on a grey, textured surface.

A top-down view of 12 red, spherical, textured objects (possibly seeds or small fruits) arranged in a circular pattern on a white square surface. The objects are arranged in a circular pattern, with some slightly offset from the center. The background is a dark, textured surface.

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.