



Teriyaki-Hackbällchen auf Udon

mit eingelegtem Gemüse und Sesamdressing



ca. 20min



3-4 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!

- 450g Udon-Nudeln ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Energie 909kcal, Fett 35.0g,
Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 39.7g



A top-down view of 12 brown, spherical meatballs arranged in a circular pattern on a white square plate. The meatballs are evenly spaced and have a slightly textured, browned surface. The plate is set against a dark, textured background.

A top-down view of a clear glass bowl containing a mixture of finely chopped green onions and white radish, resting on a grey surface.

Die **Lauchzwiebeln** mit dem **restlichen Sesamöl**, 1EL 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.