



Teriyaki-Schweinehackbällchen

mit Pak-Choi-Gemüse und Nudeln



30-40min



2 Personen

Bunt, bunter, Asia! Die Hackbällchen aus saftigem Schweinehack liegen auf einem farbenfrohen 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
- 1 rote Zwiebel
- 2 gelbe Karotten
- 1 Pak Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Energie 1068kcal, Fett 40.5g,
Kohlenhydrate 136.3g, Eiweiß 40.2g



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



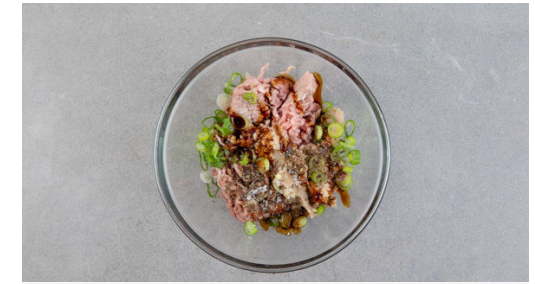
Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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 Teryiakisauce** 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 Teryiakisauc**e, 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.