



Teriyaki-Schweinehackbällchen

mit Pak-Choi-Gemüse und Nudeln



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 rote Zwiebel
- 3 gelbe Karotten
- 2 Pak Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 2 Packungen Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1018kcal, Fett 36.7g, Kohlenhydrate 133.4g, Eiweiß 39.7g



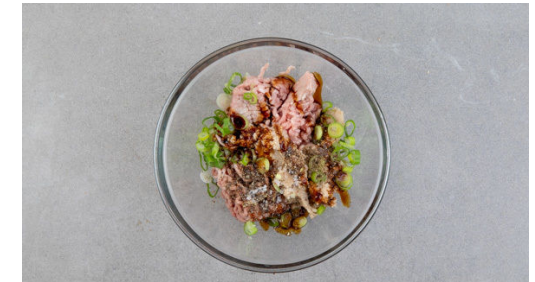
1. Semmelbrösel einweichen

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



2. Gemüse schneiden

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.



3. Hackbällchen formen

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 Teriyakisauce** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Hackfleischmasse** zu **18-20 gleich großen Hackbällchen** formen.



4. Nudeln kochen

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



5. Hackbällchen braten

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.



6. Gericht fertigstellen

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