



Japanische Frikadellen-Gemüse-Pfanne

mit Pak Choi und Udon-Nudeln



ca. 30min



2 Portionen

Aus deiner Kochbox kommt dir heute eine volle Ladung Umami-Geschmack entgegen: Mit Zutaten wie Putenfrikadellen, Pak Choi, Soja-, Hoisin- und Fischsauce steigst du hoch auf den Fudschijama der herzhaften und würzigen Geschmacksnoten. Die elastischen Udon-Nudeln sind ein ausgezeichnetes Transportmittel für die großartige Reise, von der man nur ungern wieder zurückkommen mag. Guten Appetit!

- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 250g Putenhackfleisch
- 150g Haferflocken ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 20ml Fischesauce ¹
- 400g frische Udon-Nudeln ²

- Salz und Pfeffer
- brauner Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Küchenreibe

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

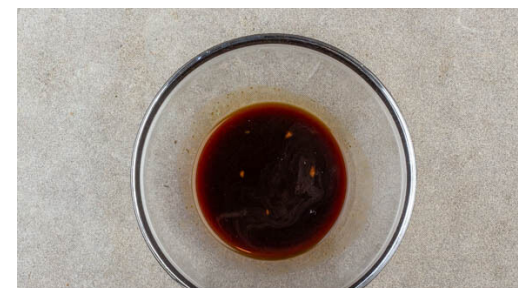
Energie 0kcal



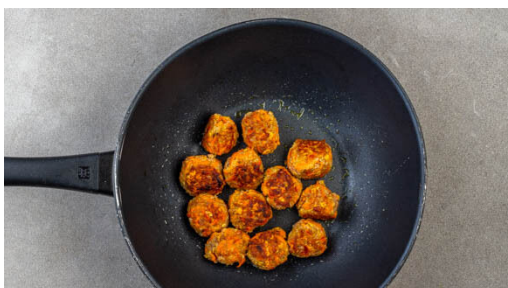
Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.
Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt schräg in feine Ringe schneiden. Den **grünen Teil** beiseitestellen.
Den **Pak Choi** längs vierteln.



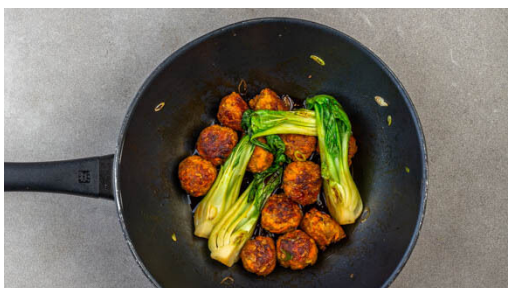
Das **Hackfleisch** gründlich mit dem **Karottenabrieb, 2-4EL Haferflocken** (je nachdem, wie feucht das Fleisch ist), 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und zu **12 Fleischbällchen** formen.



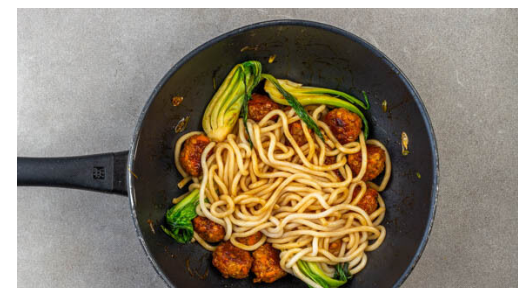
1EL Sojasauce mit der **½ der Hoisinsauce**, **½EL Wasser**, **1TL braunen Zucker**, **½TL Fischsauce** und **½TL Essig** zu einer **Sauce** verrühren.



Die **Fleischbällchen** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10Min. rundum goldbraun braten. Aus dem Wok oder der Pfanne nehmen, aber nicht abwischen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** in der Pfanne ca. 3Min. braten. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten. Dann die **Fleischbällchen** in die Pfanne geben, mit der **Sauce** ablöschen und bei niedrigster Hitze ca. 3Min. köcheln lassen. Ggf. esslöffelweise Wasser hinzugeben.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. aufwärmen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Dann die **Nudeln** in den Wok oder die Pfanne geben und gründlich mit der **Sauce** vermengen. Die **Frikadellen-Gemüse-Pfanne** mit dem **grünen Teil der Lauchzwiebel** garniert servieren.