



Japanische Frikadellen-Gemüse-Pfanne

mit Pak Choi und Udon-Nudeln



30-40min



4 Portionen

Aus deiner Kochbox kommt dir heute eine volle Ladung Umami-Geschmack entgegen: Mit Zutaten wie Putenfrikadellen, Pak Choi, Soja-, Hoisin- und Fische Sauce 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Baby-Pak-Choi
- 500g Putenhackfleisch
- 150g Haferflocken ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 20ml Fischsauce ¹
- 800g frische Udon-Nudeln ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- brauner Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

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

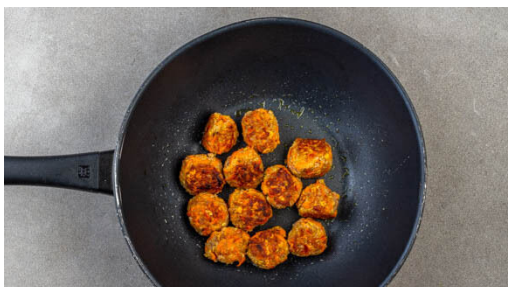
Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Gemüse vorbereiten

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



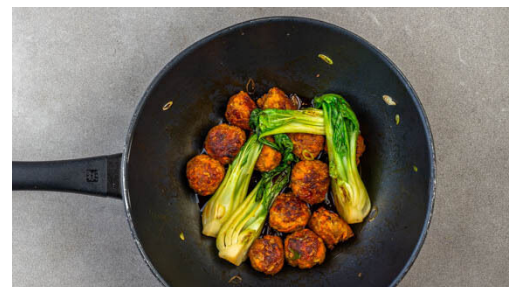
4. Frikadellen braten

Die **Fleischbällchen** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10Min. rundum goldbraun braten. Aus dem Wok oder der Pfanne nehmen, aber nicht abwischen.



2. Frikadellen vorbereiten

Das **Hackfleisch** gründlich mit dem **Karottenabrieb**, **4-6EL Haferflocken** (je nachdem, wie feucht das Fleisch ist), **½TL Salz** und **1 kräftigen Prise Pfeffer** vermengen und zu **24 Fleischbällchen** formen.



5. Gemüse braten

In einem großen 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.



3. Sauce zubereiten

1½EL Sojasauce mit der **Hoisinsauce**, **1½EL Wasser**, **2TL braunen Zucker**, **1TL Fischsauce** und **1TL Essig** zu einer **Sauce** verrühren.



6. Nudeln garen

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.