



## Asia-Hackbällchen mit Pak-Choi-Gemüse

auf leckeren Udon-Nudeln



30-40min



2 Personen

Bunt, bunter, Asia! Die Hackbällchen aus saftigem Rinderhack liegen auf einem farbenfrohen Gemüsebett aus frischem Pak Choi, gelben Karotten und Lauchzwiebeln, darunter verstecken sich leckere Udon-Nudeln. Teriyaki- und Sweet-Chili-Sauce bestimmen das feine Aroma. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Semmelbrösel 1
- 1 Pak Choi
- 2 gelbe Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 300g Udon-Nudeln 1
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung Teriyakisauce 1,6
- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- 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 1068kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 136.3g, Eiweiß 40.2g



### 1. Semmelbrösel einweichen

Die **Semmelbrösel** in ca. 2EL Wasser einweichen.



### 2. Gemüse schneiden

Den **weißen** und **grünen Teil des Pak Choi** getrennt voneinander in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in längliche, dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



### 4. Nudeln kochen

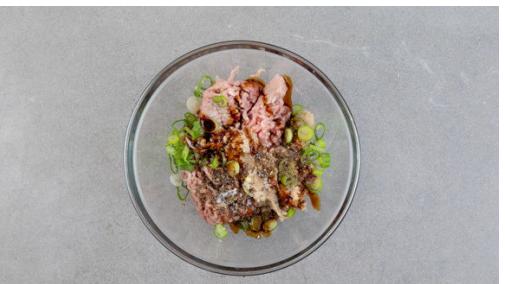
Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



### 5. Hackbällchen braten

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.



### 3. Hackbällchen formen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** mit den **Semmelbröseln**, der **1/2 der Lauchzwiebeln**, der **1/2 der Teriyakisauce** sowie Salz und Pfeffer gut verkneten und die **Hackfleischmasse** zu **10-12 gleich großen Hackbällchen** formen.



### 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 **Sweet-Chili-Sauce** und 125ml 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.