



Asia-Hackbällchen mit Pak-Choi-Gemüse

auf leckeren Udon-Nudeln



30-40min



3-4 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!

- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 2 Pak Choi
- 3 gelbe Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 600g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Packungen Teriyakisauce ^{1,6}
- 3 Päckchen Sweet-Chili-Sauce

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

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



Die **Semmelbrösel** in ca. 4EL Wasser einweichen.



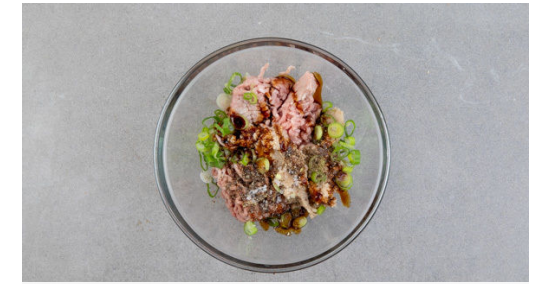
Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
Tipp: Wer mag, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



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 **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



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.



In einem großen 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 **18-20 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 Teriyakisauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 200ml 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.