



## Vegane Hackbällchen vietnamesische Art

mit Glasnudeln, knackigem Gemüse und Kräutern

30-40min 2 Portionen

Heute reisen wir kulinarisch in südliche Gefilde, lassen uns von leichten Glasnudeln und duftigen Kräutern verwöhnen und genießen den Kontrast zu herzhaften veganen Hackbällchen. Vietnamesische Küche vom Feinsten!

## Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehne
- 1 unbehandelte Limette
- 200g veganes Hackfleisch 1
- 50ml Ketjap Manis 1
- 25ml Tamari-Sojasauce 1
- 10g Koriander & Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 593kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 73.1g, Eiweiß 17.8g



### 1. Nudeln vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und abgedeckt in 3-5Min. gar ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, die **Nudeln** ggf. 1-2 Mal durchschneiden.



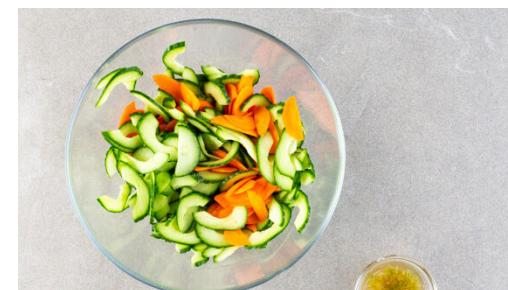
### 4. Hackbällchen braten

Das **vegane Hack** mit dem **Knoblauch**, den **Lauchzwiebeln**,  $\frac{1}{2}$ TL Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. **8-10 gleich große Kugeln** formen, diese leicht platt drücken und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **1/2 des Ketjap Manis** unterrühren und die Pfanne beiseitstellen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, nach Belieben mit einem Löffel entkernen und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



### 5. Salat zubereiten

Die **1/2 der Sojasauce** mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Zucker abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Sojasauce** verwenden. Die **Karotten** und die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen.



### 3. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



### 6. Garnitur vorbereiten

Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und den **Salat** und die **Hackbällchen samt Sauce** darauf anrichten. Mit den **Kräutern** garnieren und servieren.