



Vegane Hackbällchen vietnamesische Art

mit Glasnudeln, knackigem Gemüse und Kräutern



30-40min



4 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

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 2 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 400g veganes Hackfleisch ¹
- 50ml Ketjap Manis ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 20g 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 560kcal, Fett 20.6g,
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.



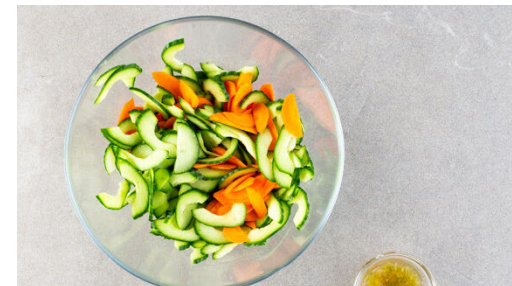
4. Hackbällchen braten

Das **vegane Hack** mit dem **Knoblauch**, den **Lauchzwiebeln**, 1TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. **12-14 gleich große Kugeln** formen, diese leicht platt drücken und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Das **Ketjap Manis** unterrühren und die Pfanne beiseitstellen.



2. Gemüse schneiden

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



5. Salat zubereiten

Die **Sojasauce** mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Karotten** und die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen.



3. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** 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.