



## 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<sup>1</sup>
- 50ml Ketjap Manis<sup>1</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce<sup>1</sup>
- 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.



### 3. Limetten vorbereiten

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



### 6. Garnitur vorbereiten



### 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.

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.