MARLEY SPOON



Teriyaki-Hackbällchen auf Udon

mit eingelegtem Gemüse und Sesamdressing

ca. 20min 2 Portionen

Heute halten wir unsere Näschen mal Richtung Land der aufgehenden Sonne: Es gibt herzhafte Hackbällchen, fein gewürzt mit Ingwer und Knoblauch – so viel zu den inneren Werten. Äußerlich bestechen sie mit einer glänzenden Ummantelung aus Teriyakisauce. Dazu servierst du einen ebenso dekorativen wie wohlschmeckenden Karottensalat mit Sesamnote und einen satt und glücklich machenden Udon-Weißkohl-Mix. Da geht die Sonne auf!

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln [1]
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [2]
- 1 Pck. Sesam [2]
- 1 Karotte
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Teriyakisauce [1,3]
- 200g geschnittener Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 915kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 107.8g, Eiweiß 45.8g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



2. Karotte marinieren

Die **½ des Sesamöls** mit **1TL Sesam**, 1EL hellem Essig, 2 Prisen Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben oder in sehr feine Stifte schneiden. Die **Karotten** mit der **Marinade** vermengen.



3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und dem **restlichen Sesam** vermengen und gut durchkneten. Mit feuchten Händen etwa **walnussgroße Bällchen** formen.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–8Min. rundum braten, bis sie goldbraun und fast gar sind. Die **Teriyakisauce** dazugeben und unter Rühren kurz eindicken lassen, bis alle **Hackbällchen** mit einer sämigen **Sauce** bedeckt und gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren warm halten.



5. Nudeln und Kohl garen

Die **Nudeln** und die **½ des Weißkohls** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Weißkohl** verwenden.



6. Dressing zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** mit dem **restlichen Sesamöl**, 2TL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Nudeln** und den **Weißkohl** mit dem **Dressing** vermengen und auf tiefe Teller verteilen. Die **Hackbällchen** darauf anrichten und den **Karottensalat** dazu reichen.