MARLEY SPOON



Vietnamesische Bio-Rinderhackbällchen

mit Glasnudeln, knackigem Gemüse und Kräutern

30-40min 4 Portionen

Heute reisen wir kulinarisch in südliche Gefilde und lassen uns von leichten Glasnudeln und duftigen Kräutern verwöhnen, genießen den Kontrast zu exotisch-herzhaften Fleischbällchen aus saftigem Bio-Rinderhack. Vietnamesische Küche vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 2 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Ketjap Manis [1]
- 20g Koriander & Minze

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 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
Enthält: **Sojabohnen** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 639kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 26.4g



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.



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.



4. Hackbällchen braten

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, den **Lauchzwiebeln**, 2TL Honig sowie je ½TL Salz und Pfeffer gut verkneten. **12-16 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. Die **Ketjap Manis** unterrühren und die Pfanne beiseitstellen.



5. Salat zubereiten

Die **½ der Fischsauce** mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Zucker abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Fischsauce** verwenden. Die **Karotten** und die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen.



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.