



## Teriyaki-Hackbällchen und Gemüse

auf Udon mit Weißkohl und Sesamdressing



ca. 25min



2 Personen

Heute halten wir unsere Näschen mal Richtung Land der aufgehenden Sonne: Es gibt herzhaftes Rinderhackbällchen, 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!



- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Energie 759kcal, Fett 33.8g,  
Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 35.5g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden oder nutzt den **restlichen Ingwer** zum Aufbrühen eines Tees. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. rundum braten, bis sie goldbraun und fast gar sind. Die **Teriyakisauc**e 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.



Die **1/2 des Sesamöls** mit **1TL Sesam**, 1-2EL (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.



Die **1/2 der Nudeln** und den **Weißkohl** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



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



Die **Lauchzwiebeln** mit dem **restlichen Sesamöl**, 2-3TL (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.