



Teriyaki-Hackbällchen und Gemüse

auf Udon mit Weißkohl und Sesamdressing



ca. 25min



3-4 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 ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl

Energie 727kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 35.0g

Die **Lauchzwiebeln** mit dem **restlichen Sesamöl**, 1EL (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.