



Asia-Hackbällchen mit Pak-Choi-Gemüse

auf leckeren Udon-Nudeln



30-40min



3-4 Personen

Bunt, bunter, Asia! Die Hackbällchen aus saftigem Schweinehack liegen auf einem farbenfrohen Gemüsebett aus frischem Pak Choi, gelben Karotten und Lauchzwiebeln, darunter verstecken sich leckere Udon-Nudeln. Teriyaki- und Sweet-Chili-Sauce bestimmen das feine Aroma. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 50g Semmelbrösel¹
- 2 Pak Choi
- 3 gelbe Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Udon-Nudeln¹
- 2 Packungen Schweinehackfleisch
- 2 Packungen Teriyakisauce^{1,6}
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

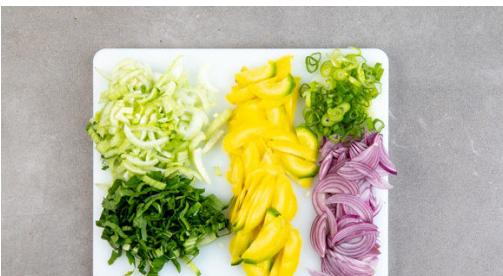
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1032kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 133.3g, Eiweiß 42.9g



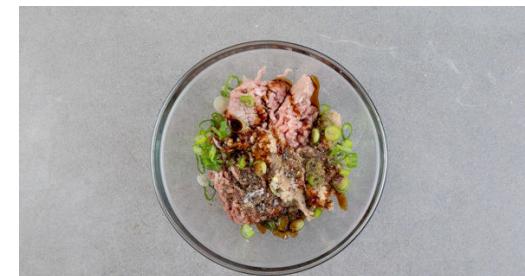
1. Semmelbrösel einweichen

Die **Semmelbrösel** in ca. 4EL Wasser einweichen.



2. Gemüse schneiden

Den **weißen** und den **grünen Teil des Pak Choi** getrennt voneinander in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in längliche, dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Hackbällchen formen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** mit den **Semmelbröseln**, der **1/2 der Lauchzwiebeln**, der **1/2 der Teriyakisauce** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten und die **Hackfleischmasse** zu **18-20 gleich großen Hackbällchen** formen.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Hackbällchen braten

Inzwischen die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne für den nächsten Schritt aufbewahren.



6. Fertigstellen & servieren

Karotten, **Zwiebeln** und **Knoblauch** in 2-3EL Pflanzenöl 1-2Min. anbraten. Den **weißen Pak Choi** 2Min. mitbraten. Mit der **übrigen Teriyakisauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 200ml Wasser ablöschen und köcheln, bis das **Gemüse** gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **grünen Pak Choi** und die **Nudeln** untermengen. Mit den **Hackbällchen** und den **Lauchzwiebeln** servieren.