



## Sesam-Fleischbällchen

mit vietnamesischem Glasnudelsalat



20-30min



4 Personen

Auf nach Asien! Mit diesem Gericht packt uns doch glatt das Reisefieber. Sesam ist eine der ältesten Ölpflanzen der Welt und hat ihren Ursprung in Afrika. Heute wird nicht nur dort viel mit Sesam gekocht, auch in Asien sind die Samenkörner sehr beliebt! Wir verfeinern unsere würzigen Fleischbällchen mit den weißen Samen. Dazu gibt es einen frischen Glasnudelsalat, der uns bis nach Vietnam verse...

## Was du von uns bekommst

- Reisessig
- Karotte
- Jungzwiebel
- Yokos Tofugewürz <sup>10</sup>
- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- Knoblauchzehe
- geröstetes Sesamöl <sup>6,11</sup>
- Glasnudeln
- Limette
- Koriander
- gemischtes Faschiertes
- weißer Sesam <sup>11</sup>
- rote Thaichili

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- Wasserkocher

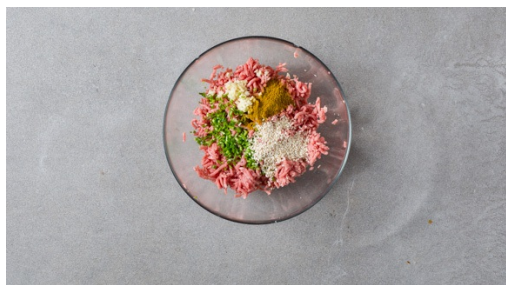
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

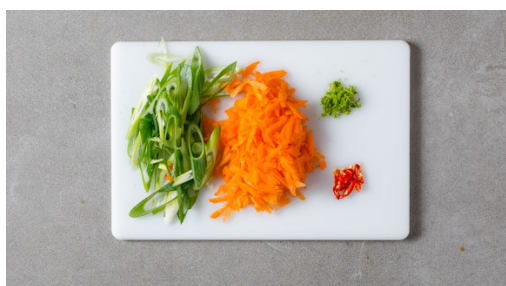
### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 715.0kcal, Fett 35.1g, Eiweiß 31.4g, Kohlenhydrate 65.6g



### 1. Faschiertes würzen

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. **Knoblauch** schälen und fein reiben oder pressen. **Korianderstiele** abschneiden und fein hacken. **Faschiertes** mit 1TL Salz, **Knoblauch**, 2EL **Gewürzmischung**, **Sesam**, **Korianderstielen** und etwas Pfeffer gut verkneten.



### 4. Gemüse schneiden

Währenddessen **Karotten** schälen und grob raspeln. **Jungzwiebeln** in schräge Scheiben schneiden. Wer es scharf mag, hackt die **Chili** klein. Die Finger anschließend mehrmals mit Seife waschen. **Limettenschale** abreiben, **Saft** einer **Limette** auspressen, die andere **Limette** in Spalten schneiden.



### 2. Bällchen backen

Mit feuchten Händen nun etwas walnussgroße **Bällchen** aus dem **Faschierten** rollen. **Bällchen** auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit ein paar Tropfen Öl bepinseln oder beträufeln. Die **Bällchen** ca. 12Min. im Backrohr goldbraun backen.



### 5. Dressing vorbereiten

**Sesamöl**, **Limettensaft**, 2TL **Limettenschale**, 1TL Zucker, **Hälfte** des **Reisessigs**, **Sojasauce**, übrige **Gewürzmischung** und 1/2TL Salz verrühren. **Korianderblätter** grob hacken.



### 3. Glasnudeln garen

In der Zwischenzeit 2L oder mehr Wasser im Wasserkocher aufkochen. In einer hitzefesten Schüssel oder einem großen Topf die **Glasnudeln** damit übergießen, mit 1TL Salz würzen und 4-5Min. gar ziehen lassen. Anschließend im Sieb abgießen, mit fließendem kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.



### 6. Salat mischen

**Glasnudeln** mit dem **Dressing**, **Karotten**, **Jungzwiebeln** und nach gewünschtem Schärfegrad etwas **Chili** vermengen. **Salat** mit **Fleischbällchen** servieren, mit **Koriander** bestreuen und die **Limettenspalten** dazureichen.