



Gebratene Frikadellen mit Chinagemüse und Udon-Nudeln

 30-40min  2 Personen

Fein abgestimmt mit der chinesischen Gewürzmischung aus Malabar Pfeffer, Anis, Chiliflocken und vielen anderen Gewürznoten ist dieses Gericht alles andere als fade! Die saftigen Hackfrikadellen werden mit Kaiserschoten, Karotten und Porree in salziger Sojasauce knackig angebraten und mit Udon-Nudeln serviert. Fertig ist die aromatische Reise in das Reich der Mitte!

Was du von uns bekommst

- Porree / Lauch
- Rinderhackfleisch vom Bayerischen Fleckvieh
- Chinese Allrounder
- Sojasauce 1,6
- Karotte
- Udon Nudeln
- Kaiserschoten
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- 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 725kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 40.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufsetzen. **Lauch** der Länge nach halbieren und waschen, das Weiße in sehr feine Würfel, das Grün in schräge, ca. 1cm dicke Streifen schneiden und vorerst zur Seite stellen. **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und in schräge Streifen schneiden. **Kaiserschoten** der Länge nach halbieren.



4. Frikadellen braten

In einer großen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die **Frikadellen** darin ca. 5-6Min. scharf braten, bis sie durch sind. Aus der Pfanne nehmen und die Pfanne aufbewahren, nicht auswischen.



2. Knoblauchpaste herstellen

Den **Knoblauch** schälen und entweder mit einer Knoblauchpresse oder mit etwas Salz und dem Messerrücken auf einem Brett zu einer feinen Paste zerreiben.



5. Udon-Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Udon-Nudeln** ca. 8-10Min. kochen, bis sie bissfest sind. Dann abschütten, kalt abschrecken und warm halten.



3. Frikadellen formen

Nun den **weißen Lauch** mit dem **Hackfleisch**, der **Knoblauchpaste** und der **Hälfte des Chinese-Allrounder-Gewürzes** zu einer gleichmäßigen Masse verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1-2cm große **Frikadellen** formen.



6. Gemüse braten

Nun die gleiche Pfanne erneut erhitzen und die **Karotte**, die **Kaiserschoten** und den **restlichen Lauch** im Öl der **Frikadellen** für ca. 3-4Min. knackig anbraten und zum Schluss mit der **Sojasauce** ablöschen. Mit der **restlichen Gewürzmischung** nach Wunsch abschmecken und zusammen mit den **Nudeln** und den **Frikadellen** servieren.