



## Gebratene Frikadellen mit Chinagemüse und Udon-Nudeln



30-40min



3-4 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
- Knoblauchzehe
- Rinderhackfleisch vom Bayerischen Fleckvieh
- Karotte
- Udon Nudeln
- Kaiserschoten
- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- Chinese Allrounder

## 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 720kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 48.0g



**1. Gemüse schneiden**

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufsetzen. **Lauch** der Länge nach halbieren und waschen, das Weiße in sehr feine Würfel schneiden, das Grüne in schräge, ca. 1cm dicke Streifen und vorerst bei 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.