MARLEY SPOON

Teryiaki-gehaktballetjes

met noedelsalade en sesamdressing

ca. 25min 2 personen

Voor dit bordje Japanse heerlijkheden stop je zowel smaak aan de binnen- en buitenkant van de gehaktballetjes. Je gebruikt geraspte gember en knoflook om het rundergehakt op smaak te brengen en omhult de gehaktballetjes vervolgens met een aromatische teriyakisaus. Erbij eet je een zoetzure noedelsalade met savooiekool en wortel.

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels [1]
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 bosui
- 2 zakjes sesamolie [11]
- 10g witte sesam [11]
- 1 wortel
- 1x rundergehakt
- 50ml teriyakisaus [1,6]
- 200g wittekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 791kcal, vet 34.0g, koolhydraten 79.3g, eiwit 36.7g

1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben. **Tipp**: Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden oder nutzt den **restlichen Ingwer** zum Aufbrühen eines Tees. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.

2. Karotte marinieren

Die **1/2 des Sesamöls** mit **1TL Sesam**, 1–2EL hellem Essig, 2 Prisen Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben oder in sehr feine Stifte schneiden. Die **Karotten** mit der **Marinade** vermengen.

3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer** und dem **restlichen Sesam** vermengen und gut durchkneten. Mit feuchten Händen etwa **walnussgroße Bällchen** formen.

4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–8Min. rundum braten, bis sie goldbraun und fast gar sind. Die **Teriyakisauce** dazugeben und unter Rühren kurz eindicken lassen, bis alle **Hackbällchen** mit einer sämigen **Sauce** bedeckt und gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren warm halten.

5. Nudeln und Kohl garen

Die **1/2 der Nudeln** und die **1/2 des Weißkohls** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** und **Weißkohl** verwenden.

6. Dressing zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** mit dem **restlichen Sesamöl**, 2–3TL 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.