



Asia-Meatballs mit Kokosdressing, Glasnudel-Gemüse-Salat und Erdnüssen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Salz	
Rinderhackfleisch	600 g
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Glasnudeln	300 g
Schalotten	1 St.
Zucchini	2 St.
Pak Choi	2 St.
Erdnusskerne	4 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Zucker	

Zubereitung

1. Backofen auf 150° C (Umluft) vorheizen. Limette halbieren und Saft auspressen. Chili waschen, trockentupfen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Petersilie waschen, trockentupfen, Blätter grob von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Chili und die Hälfte der Petersilie gründlich mit Hackfleisch, ½ EL Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Mit feuchten Händen etwa 2 cm große Bällchen aus der Masse formen.
3. In der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Meatballs darin unter Schwenken rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten, sodass sie eine goldbraune Bratkruste bekommen. Anschließend auf das Backblech geben und im Ofen ca. 10 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern. Schüssel auswischen.
4. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen Glasnudeln in die gesäuberte Schüssel geben, mit kochendem Salzwasser auffüllen und ca. 4 Min. ziehen lassen (die Nudeln sollten anschließend glasig sein). Danach absieben, gut abtropfen lassen und wieder in die Schüssel geben.
5. Derweil Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Diese dann quer zu dünnen Streifen weiterverarbeiten. Pak Choi waschen, trockenschütteln, Wurzelenden entfernen und sechsteln.
6. Die Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 EL Öl in die Pfanne geben und die Schalotte und Zucchini darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, Pak Choi zugeben und 2 Min. mitbraten. Erdnüsse grob hacken.

7. Restliche Petersilie und Pak-Choi-Gemüse in die Schüssel zu den Nudeln geben, gut durchmischen und mit etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Glasnudelsalat mit Meatballs auf Tellern anrichten und mit gehackten Erdnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	835 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	41 g