

NOEDELS MET GEHAKTBALLETJES (BEEF SHANGHAI)

Land: Chinees

Maaltijd: KNORR wereldgerechten

Porties: 3 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN VOOR 3 PERSONEN

voor de gehaktballetjes

- 300 gram gehakt (bij voorkeur half-om-half)
- 1 eiwit
- 1 kleine ui
- 1 el sojasaus
- 1 el Chinese rijstwijn (optioneel)

verder

- 3 teentjes knoflook
- 4 cm verse gember
- 1 prei
- 100 gram taugé
- 1 paprika
- 3 bosuitjes
- 225 gram noedels
- 3 el sojasaus
- 1,5 el sesamololie
- 1 el Chinese rijstwijn (optioneel)
- beetje wit sesamzaad (optioneel)

WAT GA JE DOEN

We beginnen met de gehaktballetjes. Snijd de ui heel fijn. Meng het gehakt met de gesnipperde ui, het eiwit, de sojasaus en de Chinese rijstwijn. Voeg ook wat zout en peper toe. Knead goed door tot alle ingrediënten gemengd zijn. Draai dan met je handen kleine gehaktballetjes ter grootte van een walnoot.

Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan. Bak hierin de gehaktballetjes op redelijk hoog vuur eerst even rondom bruin, zet het vuur dan laag zodat de gehaktballetjes verder kunnen garen.

Ondertussen ga je verder met de rest van het gerecht. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking (meestal vrij kort, zet opzij tot gebruik). Hak de knoflook en gember fijn. Snijd de prei in ringetjes en de paprika in blokjes. Snijd de bosui in stukken van ongeveer 3 cm lang.

Verhit een beetje olie in een wok op hoog vuur. Bak hierin de gember en knoflook ongeveer 30 seconden, voeg dan de paprika, prei en bosui toe. Wok 5 minuten mee. Voeg dan de taugé toe en bak nog 1 minuut. Voeg de noedels en gehaktballetjes aan de groenten toe, net als de sojasaus, sesamolie en Chinese rijstwijn. Breng verder op smaak met peper en zout en laat alles nog even meebakken tot het goed warm is. Proef of je het gerecht zo voldoende op smaak vindt, voeg eventueel nog wat sojasaus of sesamolie toe.

Serveer de Chinese noedels met gehaktballetjes, bestrooi eventueel eerst nog met wat sesamzaadjes, dat staat leuk.

TIPS

- Als je de portie verdubbeld, kun je gerust 1 heel ei door het gehakt mengen ipv 2 eiwitten.
- Voeg voor een extra 'smaakboost' ook eens een klein beetje oestersaus toe, je kunt dan wat minder sojasaus gebruiken.
- Liever vegetarisch? Ook een goed idee! Je kunt in de winkel lekkere kant-en-klare vegetarische balletjes kopen. Deze bak je een paar minuten in de koekenpan (zie verpakking) en vervolgens volg je verder het recept vanaf de derde alinea.