



Asiatische Nudelsuppe

mit Schweinestreifen und Pak Choi



20-30min



3-4 Personen

Die Udon-Nudeln machen aus diesem leichten Süppchen mit knackigen Karotten, Frühlingszwiebeln und Pak Choi eine sättigende Mahlzeit. Dazu gibt es zarte Schweinefleischstreifen, die mit japanischer Teriyakisauce gebraten werden. Itadakimasu!

Was du von uns bekommst

- Udon-Nudeln 1
- Baby-Pak-Choi
- Rinderbrühwürfel
- Tofugewürz ¹⁰
- Karotten
- Schweinerückensteak
- Teriyakisauce ^{1,6}
- Lauchzwiebeln
- frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 575kcal, Fett 16.7g, Kohlenhydrate 62.8g, Eiweiß 41.1g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die **Udon-Nudeln** darin in ca. 4Min. bissfest kochen. Durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien und längs vierteln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** in fingerdicke Streifen schneiden und mit der **1/2 der Gewürzmischung** vermengen. 1,5L Wasser in dem großen Topf aufkochen und die **Brühwürfel** darin auflösen. Die **1/2 der Teriyakisauce** unterrühren.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Öl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **restlichen Teriyakisauce** ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



5. Gemüse garen

Die **Karotten**, den **Pak Choi** und die **Lauchzwiebeln** in die **kochende Brühe** geben und ca. 1-2Min. darin köcheln lassen. Dann das **Fleisch** hinzugeben und den Topf vom Herd nehmen. Den **Koriander** **samt Stängeln** grob hacken.



6. Suppe fertigstellen

Die **Udon-Nudeln** in die Suppe geben und die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack etwas von der **Gewürzmischung** darübergeben und die **Udon-Nudelsuppe** mit dem **Koriander** garniert servieren.