



Bio-Hackfleisch-Suppe indonesische Art

mit Glasnudeln und wachseichem Ei



20-30min



3-4 Personen

Asiatische Suppen sind bekannterweise ein probates Mittel gegen Kater und Stimmungstiefs! Dieses, vor nahrhaften Einlagen wie Glasnudeln und Bio-Rinderhack strotzende Exemplar, ist das perfekte Beispiel dafür. Mit Ingwer, Zitronengras, scharfem Sambal Badjak und süßlich-würzigem Ketjap Manis ziehen wir alle Register der Geschmacksrichtungen und zur Krönung gibt es obenauf ein wachseiches Ei. Schlürfen ist definitiv erlaubt!

- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Stangen Lauch
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Baby-Pak-Choi
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 50ml Ketjap Manis ²
- 60g Sambal Badjak

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 42.7g,
Kohlenhydrate 64.1g, Eiweiß 34.2g



In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Den **Lauch** jeweils längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchstreifen** und das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 4–5Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** krümelig und fast gar ist.



Die **Würzpaste** in den Topf mit dem **Hackfleisch** geben und bei starker Hitze 2-3Min. mitbraten, mit 1,2L heißem Wasser ablöschen, dann das **Brühgewürz** einrühren. Die **Suppe** zum Kochen bringen und anschließend bei niedriger Hitze ca. 3Min. kochen lassen.



Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen und kalt abschrecken.



Den **Pak Choi** längs halbieren und den harten Strunk entfernen. Mit den **Glasnudeln** in die **Suppe** geben und abgedeckt bei niedriger Hitze in 2-3Min. weich garen. Den Topf vom Herd nehmen, dann die **Suppe** mit Salz und Pfeffer sowie 2TL Essig abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann statt Essig auch Fischsauce verwenden.



Das **Zitronengras** mit dem Boden einer Pfanne weich klopfen und anschließend grob schneiden. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit dem **Zitronengras**, dem **Currypulver**, 3EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren.



Den **Ketjap Manis** und das **Sambal Badjak** verrühren. Die **Eier** schälen und halbieren. Die **Hackfleischsuppe** auf tiefe Teller verteilen. Die **Eier** darauf anrichten, dann die **Suppe** mit der **Sauce** beträufeln und servieren.