



V2: Bio-Hackfleisch-Suppe indonesische Art

mit Glasnudeln und wachswweichem 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 Oelek und süßlich-würzigem Ketjap Manis ziehen wir alle Register der Geschmacksrichtungen und zur Krönung gibt es obenauf ein wachswweichs Ei. Schlürfen ist definitiv erlaubt!

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier ³
- 2 Stangen Lauch
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Zitronengrasstangen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Baby-Pak-Choi
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 50ml Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 44.7g, Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 34.2g



1. Hackfleisch braten

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.



4. Suppe kochen

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.



2. Eier kochen

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.



5. Pak Choi und Nudeln garen

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.



3. Würzpaste pürieren

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



6. Sauce anrühren

Den **Ketjap Manis** und das **Sambal Oelek** 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.