



Special <650kcal: Hackbällchen-Udon-Suppe

mit Karotten und Baby-Pak-Choi



ca. 40min



3-4 Personen

Beim Duft dieser köstlichen Suppe wird uns sofort warm ums Herz. Feine Hackbällchen, gewürzt mit Knoblauch und Koriander, dürfen zusammen mit knackiger Karotte und Sellerie in einer würzigen Brühe ziehen, die mit Hoisin- und Fischsauce zu einem aromatischen Hochgenuss verfeinert wurde. Zum Schluss gesellen sich noch frische Udonnudeln und knackiger Pak Choi dazu. Und noch einen Pluspunkt gibt es: Es fällt kaum Abwasch an!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Baby-Pak-Choi
- 500g Schweinehackfleisch
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 20ml Fischsauce ⁴
- 400g frische Udon-Nudeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Sparschäler
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer die Suppe etwas milder mag, kann sie nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

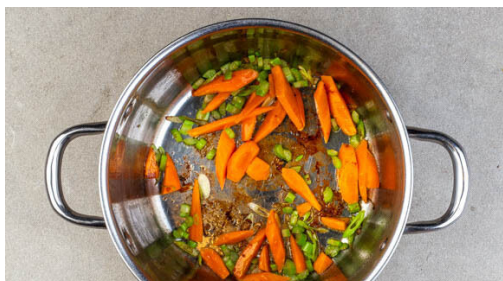
Nährwertangaben pro Portion

Energie 582kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 46.1g, Eiweiß 32.2g



1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und grob würfeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt schräg in feine Ringe schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 3cm breite Stücke schneiden.



4. Gemüse braten

Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und 2EL Pflanzenöl in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten.



2. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der $\frac{1}{2}$ **des Korianders**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer gut verkneten und mit feuchten Händen zu walnussgroßen **Hackbällchen** formen.



5. Brühe kochen

Die **Hoisinsauce**, die **Fischsauce**, 1EL hellen Essig und 1000ml Wasser in den Topf geben und verrühren. Die **Hackbällchen** in die **Brühe** geben, mit 1TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** mit 2EL Pflanzenöl in einem großen Topf bei starker Hitze in 3-4Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun und gar braten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, dabei den Topf und den **Bratensatz** aufbewahren.



6. Pak Choi & Nudeln kochen

Den **Pak Choi**, die **Nudeln** und den **restlichen Koriander** in den Topf geben und 2-3Min. mitgaren, bis der **Pak Choi** und die **Nudeln** bissfest und gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.