



Special <650kcal: Hackbällchen-Udon-Suppe

mit Karotten und Baby-Pak-Choi



ca. 40min



2 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!

- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 250g Schweinehackfleisch
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 20ml Fischsauce ⁴
- 200g frische Udon-Nudeln ¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- Sparschäler
- Messbecher

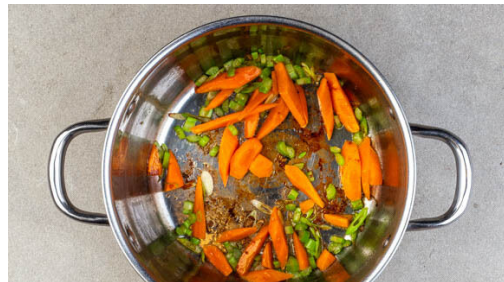
Wer die Suppe etwas milder mag, kann sie nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

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

Energie 584kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 46.5g, Eiweiß 32.3g



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotte** 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 Lauchzwiebel** getrennt schräg in feine Ringe schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 3cm breite Stücke schneiden.



Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und 1 EL Pflanzenöl in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten.



Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **½ des Korianders**, **½TL Salz** und **1 Prise Pfeffer** gut verkneten und mit feuchten Händen zu walnussgroßen **Hackbällchen** formen.



Die **½ der Hoisinsauce**, die **½ der Fischsauce**, 2TL hellen Essig und 600ml Wasser in den Topf geben und verrühren. Die **Hackbällchen** in die **Brühe** geben, mit ½TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Hitze 4–5Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind. Bei Bedarf mit mehr **Fischsauce** abschmecken.



Die **Hackbällchen** mit 1EL 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.



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.