



Japanische Nudelsuppe mit Garnelen

mit Udon-Nudeln und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Dank Teriyakisauce und geröstetem Sesamöl hat diese schnell zubereitete Nudelsuppe mit frischen Udon-Nudeln und saftigen Tigergarnelen eine tolle geschmackliche Tiefe. Mit Pak Choi, Champignons, Karotten und Lauchzwiebeln kommt noch reichlich vitaminspendendes Gemüse hinzu. Ein echter Fitmacher an grauen Tagen!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung braune Champignons
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 200g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 407kcal, Fett 4.1g, Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 33.6g



1. Brühe vorbereiten

Ca. die **1/2 des Brühwürzes** in einem großen Topf in 750ml Wasser aufkochen.



2. Ingwer reiben

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



3. Gemüse schneiden

Die **Champignons** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Den **Pak Choi** in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** sehr schräg in feine Ringe schneiden.



4. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann leicht salzen. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Suppe ansetzen

Die **Brühe** mit der **Teriyakisauce** und der **Sojasauce nach Geschmack** verrühren und erneut aufkochen lassen, dann den **Ingwer** und den **Knoblauch** hinzugeben. Die **Pilze**, den **Pak Choi** und die **Karotten** dazugeben und 1-2Min. in der **Brühe** köcheln lassen. Mit dem **Limettensaft** und ggf. mehr **Sojasauce** und **Brühwürz** abschmecken.



6. Suppe fertigstellen

Die **Garnelen** und die **Udon-Nudeln** in die **Suppe** rühren und 2-3Min. erwärmen. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Lauchzwiebeln** garniert serviert. Die **Suppe** mit dem **gerösteten Sesamöl** beträufeln und die **Limettenspalten** dazu reichen und nach Belieben über der **Suppe** auspressen.