



Japanische Nudelsuppe mit Garnelen

mit Udon-Nudeln und Pak Choi



20-30min



3-4 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 Hühnerbrühgewürz
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung braune Champignons
- 1 Pak Choi
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Garnelen²
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Teriyakisauce^{1,6}
- 50ml Sojasauce^{1,6}
- 400g frische Udon-Nudeln¹
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹



1. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürze** in einem großen Topf in 1,5L 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 **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** sehr schräg in feine Ringe schneiden.



4. Garnelen vorbereiten

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 372kcal, Fett 3.6g,
Kohlenhydrate 50.6g, Eiweiß 30.4g



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 **Brühgewürz** 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.