



## 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 Hühnerbrühwürz
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung braune Champignons
- 1 Pak Choi
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Garnelen <sup>2</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 400g frische Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 3 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 372kcal, Fett 3.6g, Kohlenhydrate 50.6g, Eiweiß 30.4g



### 1. Brühe vorbereiten

Das **Brühwürz** 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

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.