



Asiatische Nudelsuppe mit Schwein

mit Karotte und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Die Udon-Nudeln machen aus diesem leichten Söppchen mit knackigen Karotten, Frühlingszwiebeln und Pak Choi eine sättigende Mahlzeit. Dazu gibt es zarte Schweinefleischstreifen, die mit Hoisinsauce gebraten werden. Lasst es euch schmecken!

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 1 Pak Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung
Schweinerückensteak
- 1 Päckchen chinesisches 5-
Gewürze-Pulver

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

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

Energie 649kcal, Fett 16.9g,
Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 46.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. **Tipps:** Wer großen Hunger hat, kann mehr **Nudeln** nehmen. Ansonsten die übrigen **Nudeln** z. B. für eine Asia-Nudelpfanne verwenden.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **restliche Hoisinsauce** unterrühren, dann vom Herd nehmen und beiseitestellen.



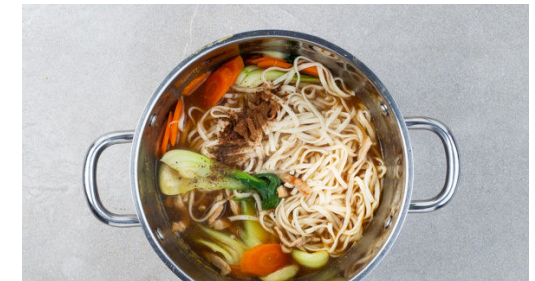
Die **Karotte** schälen und in schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Pak Choi** am Strunk dünn abschneiden und längs vierteln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



Inzwischen den **Pak Choi** und die **Lauchzwiebeln** in die **Suppe** geben und 4–5Min. mitköcheln lassen. Dann das **Fleisch** hinzugeben und die **Suppe** vom Herd nehmen.



Das **Brühgewürz** in dem Topf in 800ml heißem Wasser auflösen und mit **2EL Hoisinsauce** und **1EL Sojasauce** würzen. **Tipp:** Wer mehr **Nudeln** verwendet, nimmt 1L Wasser und **2EL Sojasauce**. Die **Brühe** zum Kochen bringen, dann die **Karotten** dazugeben. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden.



Die **Nudeln** in die **Suppe** rühren und die **Suppe** mit der **restlichen Sojasauce nach Geschmack**, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen, dann servieren.