



## Bio-Hackfleisch-Suppe indonesische Art

mit Glasnudeln und wachweichem Ei



20-30min



2 Portionen

Asiatische Suppen sind bekannterweise ein probates Mittel gegen Kater und Stimmungstiefs! Dieses, vor nahrhaften Einlagen wie Glasnudeln und Bio-Rinderhack strotzende Exemplar, ist das perfekte Beispiel dafür. Mit Ingwer, Zitronengras, scharfem Sambal Badjak und süßlich-würzigem Ketjap Manis ziehen wir alle Register der Geschmacksrichtungen und zur Krönung gibt es obenauf ein wachweiches Ei. Schlürfen ist definitiv erlaubt!

## Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 1 Stange Lauch
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Zitronengrassstange
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Baby-Pak-Choi
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 50ml Ketjap Manis <sup>2</sup>
- 30g Sambal Badjak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

### Allergene

Eier (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 35.1g



### 1. Hackfleisch braten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchstreifen** und das **Hackfleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** krümelig und fast gar ist.



### 4. Suppe kochen

Die **Würzpaste** in den Topf mit dem **Hackfleisch** geben und bei starker Hitze 2-3Min. mitbraten, mit 600ml heißem Wasser ablöschen, dann das **Brühwürz** einrühren. Die **Suppe** zum Kochen bringen und anschließend bei niedriger Hitze ca. 3Min. kochen lassen.



### 2. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen und kalt abschrecken.



### 5. Pak Choi und Nudeln garen

Den **Pak Choi** längs halbieren und den harten Strunk entfernen. Mit den **Glasnudeln** in die **Suppe** geben und abgedeckt bei niedriger Hitze in 2-3Min. weich garen. Den Topf vom Herd nehmen, dann die **Suppe** mit 1TL Salz und Pfeffer sowie 1TL Essig abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann statt Essig auch Fischsauce verwenden.



### 3. Würzpaste pürieren

Das **Zitronengras** mit dem Boden einer Pfanne weich klopfen und anschließend grob schneiden. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit dem **Zitronengras**, dem **Currypulver**, 2EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren.



### 6. Sauce anrühren

Die **½ des Ketjap Manis** mit dem **Sambal Badjak** verrühren. Die **Eier** schälen und halbieren. Die **Hackfleischsuppe** auf tiefe Teller verteilen. Die **Eier** darauf anrichten, dann die **Suppe** mit der **Sauce** beträufeln und servieren.