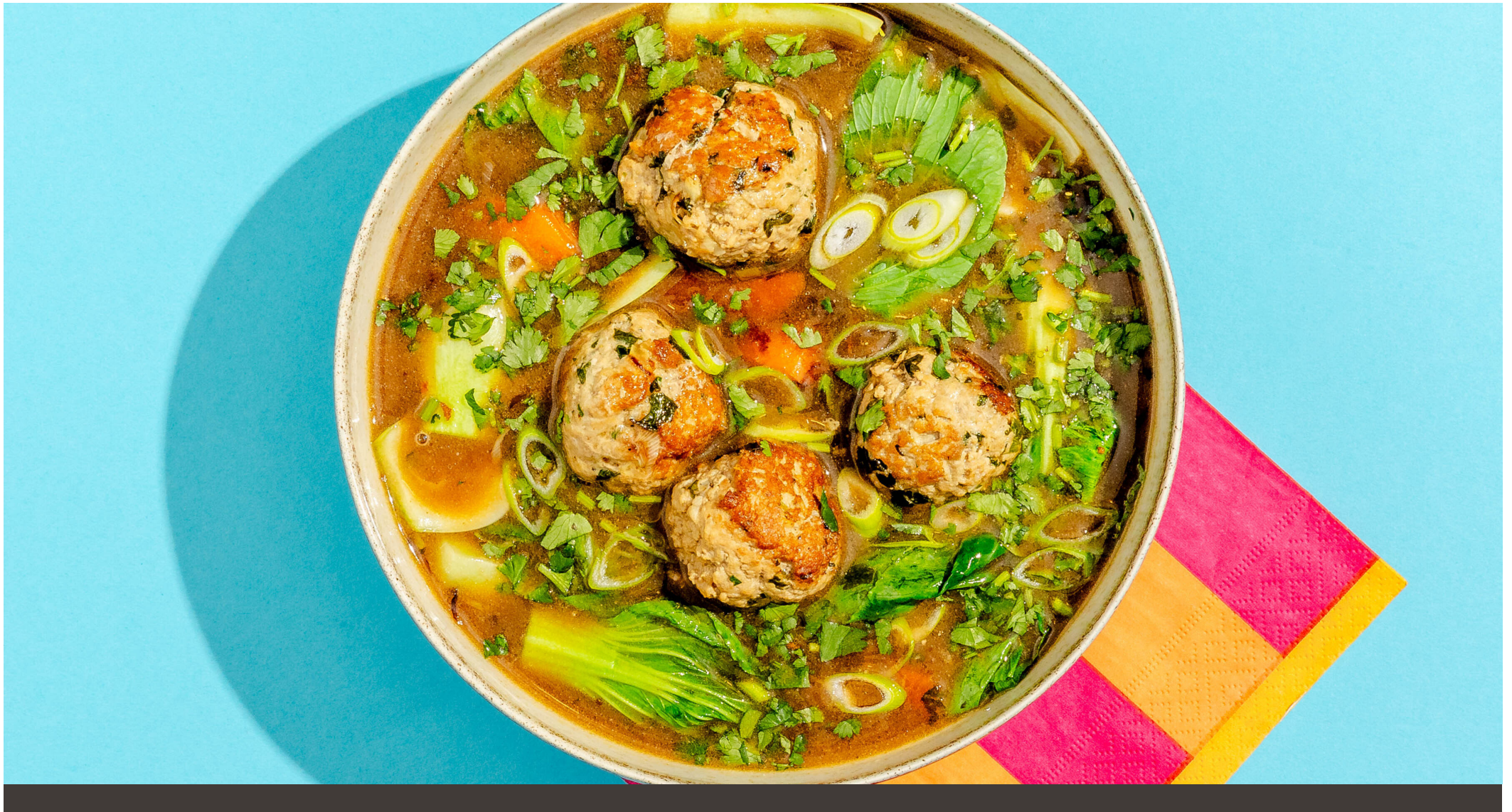




Vegane Hackbällchen-Asia-Suppe

mit zartem Pak Choi und Koriander



ca. 40min



3-4 Personen

Einer Schüssel voll warmer, dampfender Suppe kann man eigentlich nicht widerstehen, oder? Das haben wir uns auch gedacht und dieses Meisterwerk kreiert: Saftige Hackbällchen, gewürzt mit Knoblauch und Koriander, werden mit knackiger Karotte und Lauchzwiebeln in einer leckeren Brühe gegart, die mit Hoisin- und Sojasauce zu einem aromatischen Hochgenuss gezaubert wurde. An die Löffel, fertig, los!

Was du von uns bekommst

- 20g Koriander
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Baby-Pak-Choi
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 367kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 21.4g, Eiweiß 17.8g



1. Gemüse vorbereiten

3 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Pak Choi** längs in ca. 3cm breite Streifen schneiden.



4. Brühe kochen

1L Wasser in den Topf geben und die **Hoisinsauce**, die **Sojasauce** und 1EL hellen Essig einrühren. Die **Hackbällchen** in die **Brühe** geben, mit 1TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



2. Hackbällchen formen

Das **vegane Hack** mit dem Knoblauch, der **½ des Korianders**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten und mit feuchten Händen zu walnussgroßen **Hackbällchen** formen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Pak Choi** und den **restlichen Koriander** in den Topf geben und 1-2Min. mitgaren, bis der **Pak Choi** etwas weicher wird und die **Hackbällchen** gar sind. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken (siehe auch Schritt 6) und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



3. Hackbällchen anbraten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 3-4Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun anbraten, dann vom Herd nehmen. Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min duftend anbraten.



6. Für milde Gemüter

Lasche Suppen sind der Horror jeder mittelpträglichen Kantinen-Küche. Das soll aber nicht heißen, dass es mit der Würze nicht auch mal zu viel des Guten sein kann. Wenn dir die Suppe etwas zu stark im Geschmack ist, kannst du in kleinen Mengen etwas heißes Wasser dazugeben, bis sie genau so schmeckt, wie du es magst.