



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 ¹
- 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 ²
- 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.



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.



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.



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.



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.



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.