



Eierstich-Suppe mit Udonnudeln

dazu saftige Tomaten und Frühlingszwiebeln



ca. 20min



2 Portionen

Wir sind uns vermutlich einig: Eine Schale voll heißer, duftender Suppe ist einfach immer gut. Heute lassen wir uns von einem Klassiker aus dem asiatischen Raum inspirieren, der Egg Drop Soup. Nachdem Tomaten und Lauchzwiebeln gemütlich vor sich hinköcheln durften, gesellen sich schließlich Eier dazu und werden sanft in der leckeren Brühe mitgegart. Für die Extraportion Genuss sorgen frische Udonnudeln. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln ²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Tomaten
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 518kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 17.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in ca. 0,5cm dicke Spalten schneiden



2. Gemüse braten

Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** und den **Knoblauch** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Tomaten** zugeben und ca. 5Min mitbraten, bis sie anfangen weich zu werden. Die **Nudeln** ins kochende Wasser geben und 2-3Min. ziehen lassen, durch ein Sieb abgießen und beiseitestellen.



3. Suppe köcheln

Die **Sojasauce**, 1EL hellen Essig, 450ml Wasser, die **½ des Brühgewürzes** und 1 Prise Pfeffer zu den **Tomaten** geben und umrühren. Einmal aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und sanft köcheln lassen.



4. Eier kochen

Die **Eier** mit 1 Prise Salz verquirlen, dann langsam in die köchelnde **Suppe** einrühren und ca. 30Sek. mitgaren, sodass sich Fäden bilden. Die **Suppe** vom Herd nehmen und die **Eier** durch Umrühren weiter zerteilen. Die **Eier** müssen noch nicht ganz fertig gekocht sein – durch die Resthitze der Brühe garen sie auch in der Schale noch weiter.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** und die **Suppe** gleichmäßig auf Schalen verteilen und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



6. Scharf macht lustig!

Wer Lust auf einen extra Schärfekick hat, kann zusätzlich zu den Lauchzwiebeln und dem Knoblauch in Schritt 2 noch ½TL geriebenen Ingwer mitbraten.