



## Udon-Nudelsuppe mit Bio-Rind

mit Karotten und Baby-Pak-Choi



ca. 40min



4 Portionen

Beim Duft dieser köstlichen Suppe wird uns sofort warm ums Herz. Feine Hackbällchen vom Bio-Rind dürfen zusammen mit knackiger Karotte und Sellerie in einer würzigen Brühe ziehen, die mit Hoisin- und Fischsauce zu einem aromatischen Hochgenuss verfeinert wurde. Zum Schluss gesellen sich noch frische Udonnuhlen und knackiger Pak Choi dazu. Und noch einen Pluspunkt gibt es: Es fällt kaum Abwasch an!

## Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie<sup>1</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Baby-Pak-Choi
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Hoisinsauce<sup>3,4,5</sup>
- 20ml Fischsauce<sup>2</sup>
- 400g frische Udon-Nudeln<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher

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

### Kochtipp

Wer die Suppe etwas milder mag, kann sie nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

### Allergene

Sellerie (1), Fisch (2), Gluten (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 45.6g, Eiweiß 30.3g



### 1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** 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 **Sellerie** längs halbieren und grob würfeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt schräg in feine Ringe schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 3cm breite Stücke schneiden.



### 2. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **1/2 des Korianders**, **1/2TL Salz** und **1 kräftigen Prise Pfeffer** gut verkneten und mit feuchten Händen zu walnussgroßen **Hackbällchen** formen.



### 3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** mit **2EL Pflanzenöl** in einem großen Topf bei starker Hitze in **3-4Min.** unter gelegentlichem Wenden goldbraun und gar braten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, dabei den Topf und den **Bratensatz** aufbewahren.



### 4. Gemüse braten

Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und **2EL Pflanzenöl** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze **2-3Min.** braten.



### 5. Brühe kochen

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



### 6. Pak Choi & Nudeln kochen

Den **Pak Choi**, die **Nudeln** und den **restlichen Koriander** in den Topf geben und **2-3Min.** mitgaren, bis der **Pak Choi** und die **Nudeln** bissfest und gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.