



## Udon-Nudelsuppe mit Bio-Rind

mit Karotten und Baby-Pak-Choi



ca. 40min



2 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 Udonnudeln und knackiger Pak Choi dazu. Und noch einen Pluspunkt gibt es: Es fällt kaum Abwasch an!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Hoisinsauce <sup>3,4,5</sup>
- 20ml Fischsauce <sup>2</sup>
- 200g 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 644kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 49.9g, Eiweiß 30.7g



### 1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotte** 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 Lauchzwiebel** getrennt schräg in feine Ringe schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 3cm breite Stücke schneiden.



### 4. Gemüse braten

Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und 1EL Pflanzenöl in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten.



### 2. Hackbällchen formen

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



### 5. Brühe kochen

Die **½ der Hoisinsauce**, die **½ der Fischsauce**, 2TL hellen Essig und 600ml 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. Bei Bedarf mit mehr **Fischsauce** abschmecken.



### 3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** mit 1EL 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.



### 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.