



Asiatische Hackbällchen-Gemüse-Suppe

mit zartem Pak Choi und Koriander



ca. 40min



2 Portionen

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 Fischsauce zu einem aromatischen Hochgenuss gezaubert wurde. An die Löffel, fertig, los!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 250g Schweinehackfleisch
- 50ml Hoisinsauce 2,3,4
- 20ml Fischsauce 1

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 432kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 12.6g, Eiweiß 27.9g



1. Gemüse vorbereiten

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 **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Pak Choi** längs in ca. 3cm breite Streifen schneiden.



2. Hackbällchen formen

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



3. Hackbällchen anbraten

Die **Hackbällchen** in einem großen Topf mit **1EL Pflanzenöl** bei starker Hitze in **3-4Min.** unter gelegentlichem Wenden goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, die **Karotten**, die **weißen Lauchzwiebeln** und **1EL Pflanzenöl** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze in **2-3Min** duftend anbraten.



4. Suppe kochen

600ml Wasser in den Topf geben und die **½ der Hoisinsauce**, die **½ der Fischsauce** und **2TL hellen Essig** einrühren. Die **Hackbällchen** in die **Brühe** geben, mit **½TL Salz** sowie **1 Prise Pfeffer** würzen und alles bei mittlerer Hitze **4-5Min.** köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind. Nach Geschmack mit mehr **Fischsauce** würzen.



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.



6. Für milde Gemüter

Lasche Suppen sind der Horror jeder mittelprächtigen 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.