



Chinesische Nudelsuppe mit Geflügelbällchen

mit Pak Choi und Sesam



ca. 25min



2 Portionen

Es dürfen wieder Löffel und Stäbchen gleichermaßen ausgepackt werden, denn es gibt eine große, dampfende Schüssel voll mit herzhafter Nudelsuppe! Verfeinert wird unser Süppchen mit herzhaften Geflügelhackbällchen, aromatischer Fischsauce, knackigem Pak Choi, etwas Sesamöl und Sesam. Auf die Plätze, fertig, losgelöffelt!

Was du von uns bekommst

- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 20ml Fischsauce ¹
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 200g Geflügelhackbällchen ²
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 1 Pck. Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- $\frac{1}{2}$ EL Butter ³
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 411kcal, Fett 12.9g, Kohlenhydrate 56.0g, Eiweiß 16.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Pak Choi** je nach Größe in 8 oder 4 Spalten schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden. Die **$\frac{1}{2}$ des Brühgewürzes** in 750ml Wasser auflösen.



2. Gemüse braten

$\frac{1}{2}$ EL Butter in einem großen Topf bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Den **Pak Choi** in den Topf geben und auf der Schnittseite ca. 3Min. anbraten. Dann den **Lauch** hinzugeben und ca. 2Min. anschwitzen, bis er etwas weich wird. Mit **$\frac{1}{4}$ des Gewürze-Pulvers** und je $\frac{1}{4}$ TL Salz und Pfeffer würzen.



3. Suppe ansetzen

Das **Gemüse** mit **$\frac{1}{4}$ TL Fischsauce** ablöschen. Dann die **Brühe** hinzugeben, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 2Min. köcheln lassen.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in den Topf geben und mit einem Pfannenwender in die **Suppe** drücken. Dann abgedeckt ca. 2Min. unter gelegentlichem Rühren weiterköcheln.



5. Hackbällchen kochen

Nach ca. 2Min. die **Hackbällchen** in die Suppe geben und abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen, bis die **Hackbällchen** heiß sind. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser hinzugeben.



6. Suppe verfeinern

Das **Sesamöl** in die Suppe einrühren und nach Belieben mehr **Fischsauce** und Salz hinzugeben. Die **Suppe** mit dem **Sesam** garniert servieren.