



Chinesische Nudelsuppe mit Geflügelbällchen

mit Pak Choi und Sesam



ca. 25min



4 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

- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Stangen Lauch
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 20ml Fischsauce ¹
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 400g Geflügelhackbällchen ²
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 2 Pck. Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1EL 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 547kcal, Fett 10.2g, Kohlenhydrate 99.0g, Eiweiß 16.4g



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. Das **Brühwürz** in 1,5L Wasser auflösen.



2. Gemüse braten

1EL 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 der **½ des Gewürze-Pulvers** und je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



3. Suppe ansetzen

Das **Gemüse** mit **½TL 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.