



Asia-Nudelsuppe mit veganen Hackbällchen

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 saftigen Bällchen aus veganem Hack, knackigem Pak Choi, etwas Sesamöl und geröstetem Sesam. Auf die Plätze, fertig, losgelöffelt!

Was du von uns bekommst

- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Stangen Lauch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ¹
- 2 Pck. Sesam ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Sesamsamen (1), Sojabohnen (2). 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** der Länge nach je nach Größe in 8 oder 4 Spalten schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden. Das **Brühgewürz** in 1,5L Wasser auflösen. Aus dem **veganen Hack** mit leicht angefeuchteten Händen **12 kleine Bällchen** formen.



2. Gemüse braten

1EL vegane Margarine in einem großen Topf bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen lassen. Den **Pak Choi** in den Topf geben und auf der Schnittseite ca. 3Min. anbraten. Dann den **Lauch** hinzugeben und ca. 2Min. mitgaren, bis er etwas weich wird. Mit der **½ des 5-Gewürze-Pulvers** und je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



4. Nudeln kochen

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



5. Hackbällchen kochen

Nach ca. 2Min. die **Hackbällchen** dazugeben und die **Suppe** abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen, bis die **Hackbällchen** vollständig durchgegart sind. Je nach gewünschter Konsistenz der **Suppe** ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben.



3. Suppe ansetzen

½TL Essig an das **Gemüse** geben, dann mit der **Brühe** ablöschen. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 2Min. köcheln lassen.



6. Suppe verfeinern

Die **Suppe** mit dem **Sesamöl** verfeinern und ggf. mit mehr Essig und Salz nachwürzen. Auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit dem **Sesam** garniert servieren.