



## Koreanische Nudelsuppe mit Kimchi & Ei

mit Rettich und frischen Udon-Nudeln



ca. 25min



3-4 Personen

Chinakohl in Form von würzigem Kimchi ist ein unverzichtbarer Bestandteil der koreanischen Küche. Du stellst ihm heute Karotten und Rettich an die Seite und lässt alle zusammen in einer wärmenden Suppe mit Udon-Nudeln baden. Noch ein gekochtes Ei und ein paar Lauchzwiebelringe - und schon steht das ultimative Herbstabendwohlfühlessen auf dem Tisch. Schnell an die Löffel und genießen!

## Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 2 Karotten
- 2 Rettiche
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Kimchi
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g frische Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- großer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sparschäler
- Schaumkelle

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 17.9g



### 1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Rettich** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** fein würfeln, den **grünen Teil** in ca. 1cm breite Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 2. Eier kochen

Die **Eier** in das kochende Wasser geben und in 5-6Min. wachsweich kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem heißen Wasser heben und gut mit kaltem Wasser abschrecken oder die **Eier** in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. **Tipp:** Für **hart gekochte Eier** die Kochzeit einfach um 2-3Min. verlängern.



### 3. Gemüse anbraten

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser aufkochen. Das **Kimchi** samt **Flüssigkeit**, die **weißen Lauchzwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Karotten** und den **Rettich** zugeben und 2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit dem kochenden Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** untermischen. Die **Suppe** abgedeckt 8-10Min. köcheln lassen oder bis die **Karotten** gar sind.



### 5. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit der **Sojasauce** und der **1/2 des Sesamöls** unterrühren und die **Suppe** noch 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** gar sind, dabei zwischendurch mit einer Gabel umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. Die **Suppe** mit 2EL (hellem) Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



### 6. Eier schneiden

Die **Eier** schälen, halbieren und auf der **Suppe** anrichten. Die **Suppe** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren, mit dem **restlichen Sesamöl** beträufeln und servieren.