



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 saftigen Geflügelhackbällchen, aromatischer Fischsauce, knackigem Pak Choi, etwas Sesamöl und geröstetem Sesam. Auf die Plätze, fertig, losgelöffelt!

Was du von uns bekommst

- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 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

- ½EL 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

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Sesamsamen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Senf, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 407kcal, Fett 12.9g, Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 15.8g



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. Die **½ des Brühwürzes** in 750ml Wasser auflösen.



2. Gemüse braten

½EL Butter 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 ca. **¼ des 5-Gewürze-Pulvers** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Suppe ansetzen

Ca. **¼TL Fischsauce** an das **Gemüse** geben, dann mit der **Brühe** ablöschen. 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 garen.



5. Hackbällchen kochen

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



6. Suppe verfeinern

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