



Asiatische Nudelsuppe

mit Schweinestreifen und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Die Udon-Nudeln machen aus diesem leichten Süppchen mit knackigen Karotten, Frühlingszwiebeln und Pak Choi eine sättigende Mahlzeit. Dazu gibt es zarte Schweinefleischstreifen, die mit japanischer Teriyakisauce gebraten werden. Itadakimasu!

Was du von uns bekommst

- Karotten
- Rinderbrühwürfel
- Tofugewürz 10
- Schweinerückensteak
- Teriyakisauce 1,6
- Udon-Nudeln 1
- Baby-Pak-Choi
- frischer Koriander
- Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 15.6g, Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 39.6g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die **1/2 der Udon-Nudeln** darin in ca. 4Min. bissfest kochen. Durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien und längs vierteln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in fingerdicke Streifen schneiden und mit der **1/2 der Gewürzmischung** vermengen. 500 ml Wasser in dem mittelgroßen Topf aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Die **1/2 der Teriyakisauce** unterrühren.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Öl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **restlichen Teriyakisauce** ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



5. Gemüse garen

Die **Karotten**, den **Pak Choi** und die **Lauchzwiebeln** in die **kochende Brühe** geben und ca. 1-2Min. darin köcheln lassen. Dann das **Fleisch** hinzugeben und den Topf vom Herd nehmen. Den **Koriander** **samt Stängeln** grob hacken.



6. Suppe fertigstellen

Die **Udon-Nudeln** in die Suppe geben und die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack etwas von der **Gewürzmischung** darübergeben und die **Udon-Nudelsuppe** mit dem **Koriander** garniert servieren.