



## Asiatische Nudelsuppe

mit Schweinestreifen und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Die Udon-Nudeln machen aus diesem leichten Söppchen 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<sup>10</sup>
- Schweinerückensteak
- Teriyakisauce<sup>1,6</sup>
- Udon-Nudeln<sup>1</sup>
- 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** darübergerben und die **Udon-Nudelsuppe** mit dem **Koriander** garniert servieren.