

Id1429 web dish name 11410

## Saftiger Schweinerücken

in Udon-Nudel-Suppe mit Pak Choi



20-30Min.



3-4 Personen

Zunächst wird der Schweinerücken mit der nach Sternanis duftenden 5-Gewürz-Mischung mariniert, danach wird er in TeriyakisaUCE kross angebraten. Zum Schluss wird das Fleisch in die heiße Udon-Nudel-Suppe gegeben und mit Pak Choi und Möhrchen gegart.

## Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 100ml Teriyakisauce 1,6
- 20g frischer Koriander
- 5g chinesische 5-Gewürze Mischung
- 1 Packung Baby Pak Choi
- 2 Rinderbrühwürfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g Udon Nudeln 1
- 1 Packung Schweinerückensteak vom Brandenburger Landschwein

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittlerer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 695.0kcal, Fett 11.7g, Eiweiß 57.5g, Kohlenhydrate 86.4g



### 1. Nudeln kochen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Nudeln** darin bei niedriger Hitze ca. 8-10Min. gar köcheln. Durch ein Sieb abgießen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und in dünne, schräge Streifen schneiden. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien und längs vierteln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Streifen schneiden, grünen vom weißen Teil trennen.



### 3. Brühe vorbereiten

Die **Brühwürfel** in einem großen Topf mit 1,8L Wasser auflösen und mit der Hälfte der **Teriyakisauce** abschmecken, zum Kochen bringen. Das Fleisch in fingerdicke Streifen schneiden und mit der **5-Gewürz-Mischung** sowie 1-2EL Pflanzenöl marinieren.



### 4. Fleisch anbraten

Eine mittlere Pfanne hoch erhitzen, das **Fleisch** darin 1-2Min. scharf anbraten und mit der restlichen **Teriyakisauce** ablöschen. Von der Hitze nehmen und beiseite stellen.



### 5. Gemüse hinzugeben

Inzwischen die **Karotten** in die Brühe geben und 1-2Min. aufkochen lassen, dann den **Pak Choi** 1Min. mitköcheln. Zum Schluss das **Fleisch** sowie den weißen Teil der **Lauchzwiebeln** hinzugeben, und von der Hitze nehmen. **Koriander** mit den Stielen grob hacken.



### 6. Suppe fertigstellen

Zum Schluss die **Nudeln** hinzugeben und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Koriander** und dem grünen Teil der **Lauchzwiebeln** garnieren.