

DINNERLY



<650kcal Leckere Brühe mit Ei und Udonnudeln

samt Tomaten und Frühlingszwiebeln



ca. 20min



2 personen

Wir sind uns vermutlich einig: eine Schale voll heißer, duftender Suppe ist einfach immer gut. Heute lassen wir uns von einem Klassiker aus dem asiatischen Raum inspirieren, der Egg Drop Soup. Nachdem Tomaten und Lauchzwiebeln gemütlich vor sich hinköcheln durften, gesellen sich schließlich Eier dazu und werden sanft in der leckeren Brühe mitgegart. Für die Extraportion Genuss sorgen frische Udonnudeln. Guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 bosui
- 4 tomaten
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 biologische eieren ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- peper en zout
- 22½ml plantaardige olie
- 15ml azijn

KOOKGEREI

- 2 middelgrote kookpannen
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 519kcal, vet 17.1g, koolhydraten 74.1g, eiwit 17.8g



1. Zutaten voorbereiten

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in ca. 0,5cm dicke Spalten schneiden



2. Gemüse braten

Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** und den Knoblauch in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Tomaten** zugeben und ca. 5Min mitbraten, bis sie anfangen weich zu werden. Die **Nudeln** ins kochende Wasser geben und 2–3Min. ziehen lassen, durch ein Sieb abgießen und beiseitestellen.



3. Suppe köcheln

Die **Sojasauce**, 1EL hellen Essig, 450ml Wasser, die ½ **des Brühwürzes** und 1 Prise Pfeffer zu den **Tomaten** geben und umrühren. Einmal aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und sanft köcheln lassen.



4. Eier kochen

Die **Eier** mit 1 Prise Salz verquirlen, dann langsam in die köchelnde **Suppe** einrühren und ca. 30Sek. mitgaren, sodass sich Fäden bilden. Die **Suppe** vom Herd nehmen und die **Eier** durch Umrühren weiter zerteilen. Die **Eier** müssen noch nicht ganz fertig gekocht sein – durch die Resthitze der Brühe garen sie auch in der Schale noch weiter.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** und die **Suppe** gleichmäßig auf Schalen verteilen und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



6. Scharf macht lustig!

Wer Lust auf einen extra Schärfekick hat, kann zusätzlich zu den Lauchzwiebeln und dem Knoblauch in Schritt 2 noch ½TL geriebenen Ingwer mitbraten.