



<650kcal: Hackbällchen-Udon-Suppe

mit Karotten und Baby-Pak-Choi



ca. 40min



2 personen

Beim Duft dieser köstlichen Suppe wird uns sofort warm ums Herz. Feine Hackbällchen, gewürzt mit Knoblauch und Koriander, dürfen zusammen mit knackiger Karotte und Sellerie in einer würzigen Brühe ziehen, die mit Hoisin- und Fischsauce zu einem aromatischen Hochgenuss verfeinert wurde. Zum Schluss gesellen sich noch frische Udonnudeln und knackiger Pak Choi dazu. Und noch einen Pluspunkt gibt es: Es fällt kaum Abwasch an!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 bosui
- 1x babypaksoi
- 250g varkensgehakt
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 20ml vissaus ⁴
- 200g verse udonnoedels ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 5g peper en zout
- 30ml plantaardige olie
- 10ml azijn

Kookgerei

- grote kookpan
- dunschiller
- maatbeker

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

Kooktip

Wer die Suppe etwas milder mag, kann sie nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

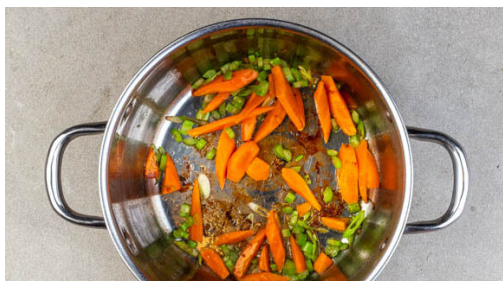
Voedingswaarde per portie

calorieën 584kcal, vet 29.6g, koolhydraten 46.5g, eiwit 32.3g



1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und grob würfeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt schräg in feine Ringe schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 3cm breite Stücke schneiden.



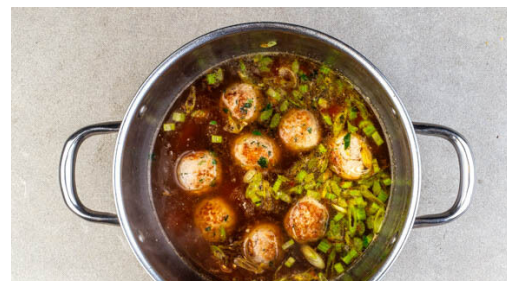
4. Gemüse braten

Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und 1EL Pflanzenöl in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten.



2. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **½ des Korianders**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer gut verkneten und mit feuchten Händen zu walnussgroßen **Hackbällchen** formen.



5. Brühe kochen

Die **½ der Hoisinsauce**, die **½ der Fischsauce**, 2TL hellen Essig und 600ml Wasser in den Topf geben und verrühren. Die **Hackbällchen** in die **Brühe** geben, mit ½TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind. Bei Bedarf mit mehr **Fischsauce** abschmecken.



3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** mit 1EL Pflanzenöl in einem großen Topf bei starker Hitze in 3-4Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun und gar braten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, dabei den Topf und den **Bratensatz** aufbewahren.



6. Pak Choi & Nudeln kochen

Den **Pak Choi**, die **Nudeln** und den **restlichen Koriander** in den Topf geben und 2-3Min. mitgaren, bis der **Pak Choi** und die **Nudeln** bissfest und gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.