



Würzige Sesam-Rindersuppe

mit Soba-Nudeln und Chinakohl



20-30Min.



2 Personen

Der Chinakohl ist in der asiatischen Küche ein Star. Das knackige Gemüse wird in China schon seit dem 5. Jahrhundert angebaut, in Korea wird daraus das beliebte Kimchi hergestellt und in Thailand ist er wichtiger Teil der Nudelsuppe! So auch hier! Probier es aus mit würzigem Rinderhackfleisch, Soba-Nudeln, Sesam und Honig für den besonderen Geschmack!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Porree / Lauch
- 1 Päckchen Honig
- 1 Stück Chinakohl
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Rinderhackfleisch vom Bayerischen Fleckvieh
- 1 Packung Sobanudeln ¹
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Tütchen weißer Sesam ¹¹
- 1 Tütchen Tofugewürz ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 785.0kcal, Fett 26.7g, Eiweiß 39.4g, Kohlenhydrate 94.4g



1. Kohl schneiden

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Sobanudeln** aufsetzen. Den **Lauch** längs halbieren, waschen und in schräge, ca.1cm dicke Streifen schneiden. Den **Chinakohl** ebenfalls längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Suppe ansetzen

Dann das **Fleisch** mit der **Sojasauce**, **Reisessig** und dem **Honig** ablöschen, mit der **Rinderbrühe** übergießen und alles für ca. 6-8Min. kochen lassen.



2. Brühe vorbereiten

600ml Wasser im Wasserkocher aufkochen lassen und den **Brühwürfel** darin auflösen.



5. Sobanudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Sobanudeln** hinzufügen und für ca. 4-5Min. kochen lassen, bis die Nudeln gar sind. Immer wieder umrühren, damit sie nicht aneinander festkleben. Abgießen und kalt abschrecken.



3. Fleisch braten

In einem großen Topf 1-2EL Pflanzenöl erhitzen und das **Fleisch** ca. 3-4Min. scharf anbraten, dann den **Lauch** hinzufügen und nochmal ca. 2-3Min. mitbraten.



6. Suppe fertigstellen

Zum Schluss die **Nudeln** und den **Chinakohl** unter die **Suppe** heben, eine **Handvoll Kohl** für die Garnitur zur Seite legen. Die **Suppe** gut mit dem **Gewürz**, Salz und Pfeffer abschmecken und mit **Sesam** und **restlichem Kohl** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**