

MARLEY SPOON



Udon-Eier-Suppe

mit Pak Choi und Erdnüssen



20-30Min.



3-4 Personen

Du kochst dir ruck zuck aus Udon-Nudeln, Baby Pak Choi und einer Gewürzmischung aus Koriander, Kurkuma und Zitronengras ein Süppchen, das lecker, leicht und frisch ist. Das ist genau das Richtige, wenn es mal einfach und schnell gehen soll. Ein gekochtes Ei dazu - fertig!

Was du von uns bekommst

- Frischer Ingwer
- 2 Packungen Baby Pak Choi
- 2 Packungen Erdnüsse ⁵
- 2 Packungen Udon-Nudeln ¹
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- Frische Minze, Koriander & Basilikum
- 1 Packung Tofugewürz ¹⁰
- 2 Packungen Eier ³
- 1 Packung Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 630.0kcal, Fett 19.5g, Eiweiß 28.6g, Kohlenhydrate 81.6g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf 2L Wasser zum Kochen bringen. **3/4 der Udonnudeln** ca. 6-7Min. darin köcheln lassen. **Tipp:** Die **Nudeln** entweder abgießen oder aus dem Wasser nehmen und kochendes Wasser für die **Eier** in **Schritt 5** verwenden. Wer großen Hunger hat, kann die gesamte Packung Nudeln verwenden.



4. Pak Choi schneiden

Inzwischen den Strunk des **Pak Choi** entfernen und längs in Streifen schneiden. Die **Blätter des Basilikums** und **Minze** von den Stängeln streifen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängel** fein hacken.



2. Ingwer reiben

Inzwischen die **Lauchzwiebeln** in schräge Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. **Tipp:** **Ingwer** lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.



5. Eier kochen

In einem mittleren Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Eier** je nach Härtewunsch ca. 4-7Min. darin kochen, dann abgießen und schälen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Eier** auch im Nudelwasser aus **Schritt 1** kochen.



3. Brühe vorbereiten

In einem großen Topf 2L Wasser füllen. Die **weißen Lauchzwiebeln** mit **Ingwer**, **Gewürz** und **Sojasauce** darin einmal aufkochen lassen.



6. Suppe fertigstellen

Den **Pak Choi** mit der **Hälfte der Kräuter**, 1 Prise Zucker, **restliche Lauchzwiebeln** und **Udon-Nudeln** zur **Brühe** hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmal ca. 2-3Min. leicht köcheln lassen. Mit **Eiern**, **Erdnüssen** und **restlichen Kräutern** servieren.