

MARLEY SPOON



Bulgogi-Rindfleischsuppe

mit Glasnudeln und Ei



30-40min



4 Personen

Die koreanische Küche hat einiges zu bieten! Und wir haben Glück, dass unsere Kollegin Ran ihr liebstes Rezept aus ihrer Heimat verraten hat! Eine wärmende Suppe mit Rindfleisch, frischem Gemüse und Glasnudeln. Diese würzige Suppe besiegt jede Erkältung und ist geschmacklich ein echter Alleskönner! Ran kocht diese Suppe am liebsten um ihrer Heimat Südkorea ein Stück näher zu sein. Lasst es euch...

Was du von uns bekommst

- Glasnudeln
- Jungzwiebel
- Champignons
- 2 Eier³
- Baby Pak Choi
- Knoblauchzehe
- geröstet Sesamöl^{6,11}
- gelb Zwiebel
- Rindernuss
- Sojasauce^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

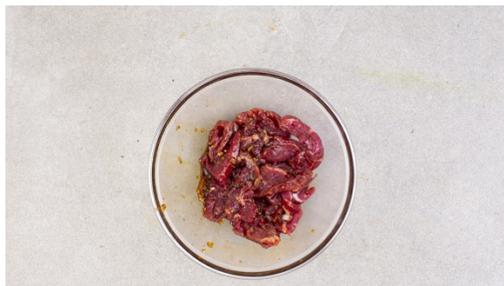
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 478.0kcal, Fett 16.1g, Eiweiß 32.5g, Kohlenhydrate 49.1g



1. Fleisch marinieren

Knoblauch schälen und fein reiben oder pressen. 1EL **Sesamöl** mit 1TL Zucker, 1/2TL Salz, **Knoblauch**, Pfeffer und **Hälfte** der **Sojasauce** verrühren. **Fleisch** gegen die Faser in hauchdünne Scheiben schneiden und mit der **Marinade** vermengen. Für den Moment in den Kühlschrank stellen.



4. Eintopf kochen

Währenddessen restliches **Sesamöl** in einem mittelgroßen Topf mittelhoch erhitzen. **Zwiebel** darin ca. 3-4Min. anbraten. Mit 1,8L Wasser, und übriger **Sojasauce** ablöschen, anschließend einen Rindersuppenwürfel darin auflösen. Nun den **Pak Choi** und die **Pilze** in den Eintopf geben und ca. 10Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1TL Zucker würzen.



2. Gemüse schneiden

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. **Pilze** mit einem feuchten Küchentuch von evtl. Schmutz befreien und in dünne Scheiben schneiden. **Pak Choi** längs in 1cm breite Streifen schneiden. **Jungzwiebeln** in feine, schräge Ringe schneiden.



5. Eier kochen

Inzwischen in einem kleinen Topf Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Eier sobald das Wasser kocht ca. 6Min. wachweich kochen. Dann abschrecken und kurz auskühlen lassen. Anschließend die **Eier** pellen und halbieren.



3. Nudeln garen

In einem Wasserkocher ca. 2L Wasser aufkochen, dann die **Glasnudeln** in einem Topf oder einer hitzefesten Schüssel mit dem kochenden Wasser und 1TL Salz übergießen und ca. 5-6Min. ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abgießen.



6. Fleisch zugeben

Rinderscheiben nun in die heiße **Suppe** geben und sofort servieren. Dafür erst die **Glasnudeln** auf vier Schüsseln verteilen, dann die **Suppe** darüber geben und jeweils ein Ei in jeden Suppenteller geben. Mit **Jungzwiebeln** garnieren.