



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW46
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Thai-Nudel-Suppe mit Rinderhack, Pak Choi und Shimeji

Wer kennt schon alles Buchenpilze unter Euch? Bitte melden! Keiner? Dann lasst Euch von dieser neuen HelloFresh-Zutat überraschen und genießt diese leckere Suppe in vollen Zügen. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



An Tag 1
kochen

schnell, scharf
kalorienarm



Rinderhackfleisch



Mie-Nudeln



Pak Choi



Shimeji



Karotte



rote Chili



Ingwer



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Pak-Choi-Blätter	100 g	200 g
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. ITA]	1	2
Karotte [Ursprungsl. DE]	1	2
Shimeji (Buchenpilze)	150 g	300 g
rote Chili [Ursprungsl. ESP]	½	1
Ingwer [Ursprungsl. CHN]	1 cm	2 cm
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
Rinderhackfleisch	200 g	400 g
Mie-Nudeln 1)	125 g	250 g
Sojasoße 1) 6)	10 ml	20 ml

Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 6) Soja

Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 582 kcal

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 30 g, Eiweiß: 28 g

Ballaststoffe: 1 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Öl, Salz

Was zum Kochen gebraucht wird
Wasserkocher, Gemüsereibe, großer Topf (2), Sieb



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Blätter des **Pak Choi** von den Strünken trennen und diese in mundgerechte Stücke schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in feine Streifen schneiden. **Buchenpilze** vom Wurzelballen trennen. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben. **Knoblauch** abziehen und ebenfalls reiben.

2 In einem großen Topf 1 EL **Öl** stark erhitzen, **Rinderhackfleisch** darin 2 – 3 Min. krümelig anbraten. **Geriebenen Knoblauch** zufügen und ca. 1 Min. mitbraten.

3 500 ml heißes Wasser dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren, **Karottenstreifen** zugeben und 4 – 5 Min. weiterköcheln lassen. **Weiße Frühlingszwiebelringe**, **Pak-Choi-Strünke** und je nach Geschmack etwas geriebenen **Ingwer** (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 1 Min. mitgaren. Dann **Pak-Choi-Blätter** und **Buchenpilze** zugeben. Herd ausschalten und **Thai-Suppe** ca. 2 Min. ziehen lassen.

4 In der Zwischenzeit: In einen zweiten großen Topf reichlich kochendes Wasser geben, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Mie-Nudeln** zugeben und 3 – 4 Min. garen. Anschließend in einem Sieb kurz abtropfen lassen.

5 **Thai-Suppe** mit **Sojasoße** und etwas **Salz** würzen.

6 **Mie-Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und **Thai-Suppe** darüber geben. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und einigen **Chiliringen** (**Achtung: auch ganz schön feurig!**) bestreuen und genießen.