



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW46
2016

thermomix

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!

20 min.

30 min.

Stufe 1

An Tag
1 kochen

Thermomix kocht; kalorienarm, scharf, schnell



Rinderhackfleisch



Mie-Nudeln



Pak Choi



Shimeji



Karotte



rote Chili



Ingwer



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße

Für 2 Personen.....

- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chili, in groben Stücken ⊕
- 1 cm Ingwer ⊕
- 200 g Rinderhackfleisch
- 100 g Pak-Choi-Blätter
- 10 ml Sojasoße 1) 6)

- 1 Karotte, längs halbiert, feine Streifen
- 1 Frühlingszwiebel, weißer und grüner Teil getrennt in Ringe
- 150 g Shimeji (Buchenpilze)
- 125 g Mie-Nudeln 1) ⊕

[Karotte: Ursprungsl. DE]

[Frühlingszwiebel: Ursprungsl. ITA]

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 6) Soja

Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 582 kcal/2444 kJ

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 30 g, Eiweiß: 28 g

Ballaststoffe: 1 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

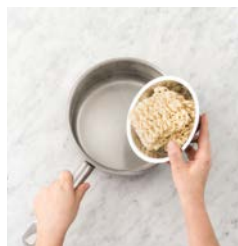
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Thermomix, großer Topf, Sieb



Vorbereitung: Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Knoblauch, Chiliringe und Ingwer (**Achtung: beides scharf!**) in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 1½ EL Öl und Rinderhackfleisch hinzugeben und **7 Min./120 °C/↻/Stufe 1** anschwitzen. Währenddessen Blätter des Pak Choi von den Strünken trennen und in mundgerechte Stücke schneiden. Buchenpilze vom Wurzelballen trennen.

3 500 g heißes Wasser, Sojasoße, Karottenstreifen, weiße Frühlingszwiebelringe, Pak-Choi-Strünke, Pak-Choi-Blätter, Buchenpilze und je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles **8 Min./100 °C/↻/Stufe 1** weiterköcheln lassen. Währenddessen in einen 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.

4 Mie-Nudeln auf tiefe Teller verteilen und Thai-Suppe darüber geben. Mit grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen und genießen.