

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

ASIATISCHE NUDELSUPPE

mit Hackfleisch und exotischen Noten



Dirk Luther



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN.



4 PORTIONEN

Asiatische Nudelsuppe

mit Hackfleisch und exotischen Noten



ZUTATEN

SUPPE

150 g Gemischtes Hackfleisch
1 Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
3 EL helle Sojasauce
1 TL Currypulver
1 Ei, verquirlt
1/2 Bd. Koriandergrün, in feine Streifen geschnitten
4 Chinakohlblätter
100 g Zuckerschoten
1,2 l heller, kräftiger Geflügelfond

20 g Ingwerwürfel
50 g eingelegter Weißkohl, in Streifen geschnitten
100 g Sojasprossen, geputzt und gewaschen
60 g Reismudeln, gekocht
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Zucker
3 EL Knoblauch, gehackt und frittiert
Saft und Abrieb von einer Limone



Gemischtes Hackfleisch



★ PROFITIPP

Fritierter Knoblauch sieht nicht nur hübsch aus, er lässt sich auch leicht zubereiten. Ich empfehle Ihnen, das Öl in einem Wok ausreichend zu erhitzen. Nun den sehr fein geschnittenen Knoblauch in ein Metallsieb geben und so lange fritieren, bis er goldbraun aussieht und herrlich duftet. Anschließend legen Sie den Knoblauch auf ein Stück Küchenrolle und lassen das Fett ablaufen.



Das Hackfleisch mit der fein geschnittenen Chilischote, der Sojasauce und dem Currypulver würzen. Danach das verquirlte Ei sowie die Hälfte des Koriandergrüns hinzufügen und gut durchkneten. Vom Hackfleisch mit Hilfe von 2 Löffeln gleichmäßige Nocken herstellen und in einer Pfanne mit heißem Fett von allen Seiten gleichmäßig anbraten.

Die Chinakohlblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Den Geflügelfond mit den Ingwerwürfeln in einem Topf zum Kochen bringen und das Hackfleisch mit dem Chinakohl, den Zuckerschoten sowie dem Weißkohl, den Sojasprossen und den Reismudeln in die Suppe geben. Alles kurz aufkochen lassen und mit Salz, Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Etwas Limonensaft in vier Suppenschaalen geben und mit der Suppe auffüllen. Die Suppe mit dem frittierten Knoblauch, Koriandergrün und Limonenabrieb verfeinern.

Weißkohl

sauer eingelegt

ZUTATEN

1 Weißkohl
2 TL Salz
2 TL Zucker
3 EL Reissessig
1/2 l Wasser



Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Weißkohlkopf achteln, in feine Streifen schneiden und 2 Stunden auf einem Tuch ausgebreitet antrocknen lassen. In eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker bestreuen und mit den Händen gut vermischen, dabei leicht drücken. Den Kohl in ein hohes Gefäß geben. Reissessig und Wasser dazugeben und den Kohl hineindrücken, sodass er mit Wasser bedeckt ist. Den Kohl mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Platz mindestens 2 Tage ziehen lassen. Danach mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

