



China-Nudelsuppe mit marinierter Lende

Nährwerte Pro Portion Eiweiß: 31 g Fett: 8 g Kohlenhydrate: 58 g Brennwert: 449 kcal

Zutaten für 4 Portionen

300 g Schweinefilet (alternativ bereits fertig geschnetztes Schweinefilet)

3 EL Sojasauce

2 EL Speiseöl, z. B. Sesam- oder Sonnenblumenöl

Instant-Gemüse- oder Hühnerbrühe (alternativ Miso-Suppenpaste aus dem Asialaden)

175 g TK-Erbesen

140 g abgetropfter Gemüsemais (aus der Dose)

250 g Mie-Nudeln (Asianudeln aus Weizenmehl)

6 Frühlingszwiebeln gemahlener Pfeffer



© Eising Studio/ Food Photo & Video für ZS Verlag

1. Fleisch mit Küchenpapier abtupfen und in etwa 1 cm feine Scheibchen schneiden. Mit Sojasauce und Öl mischen, kurz marinieren lassen.
2. Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. In einem weiteren Topf knapp 1 l Wasser aufkochen. Instant-Brühe nach Packungsanleitung einrühren. Gefrorene Erbsen zugeben und etwa 3 Minuten köcheln lassen. In der letzten Minute den Mais zugeben und miterhitzen.
3. Nudeln in das kochende Wasser geben, Herdplatte ausschalten. Die Nudeln ohne Deckel im heißen Wasser etwa 4 Minuten quellen lassen.



4. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Zwei Drittel der Frühlingszwiebeln unter das marinierte Fleisch mischen. In die Pfanne geben und alles bei starker Hitze etwa 1 Minute kräftig braten. Mit etwas Pfeffer würzen.

5. Nudeln gut abtropfen lassen, mit Fleisch und übrigen Frühlingszwiebeln in 4 tiefe Teller oder große Suppenschalen verteilen. Brühe mit Sojasauce abschmecken. Nudeln und Fleisch mit Brühe und Gemüse auffüllen.

Variante:

Statt mariniertes Schweinefleisch die Suppe einfach mit gegarten Tiefseekrabben oder in Würfeln geschnittenem, mit Sojasauce mariniertem Tofu anrichten.



Mehr Rezepte in:
"Afterwork Küche"

