

PAK CHOI-BLUTAMPFER-SUPPE

MIT NUDELN



ZUTATEN

1 großer Pak Choi
1 Bund Blutampfer (60-70 g)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
ca. 2 l Gemüsebrühe
250 g Reismudeln oder Spaghetti
2 EL Öl oder Butter
2 EL Sojasauce oder
Salz nach Geschmack
2 EL Zitronensaft
etwas frischen Koriander
etwas Pfeffer
für 4-5 Personen

ZUBEREITUNG

Pak Choi waschen, Wurzel abschneiden.
Weiße Stiele in Stücke schneiden, Blätter grob hacken.
Blutampfer ebenfalls grob schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
Öl oder Butter in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten, dann die hellen Pak-Choi-Stiele dazugeben und 1-2 Minuten mitrösten.
Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen. Nudeln dazugeben und weichkochen (je nach Sorte 4-8 Minuten).
Wenn die Nudeln fast gar sind, die grünen Pak-Choi-Blätter und den Blutampfer einrühren. Nur noch kurz ziehen lassen, bis die Blätter zusammenfallen.
Mit Sojasauce oder Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft oder Essig abrunden. Zum Schluss mit Koriander garnieren.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at
www.tscheggs-ernte.at