



1A+1B

Vegetarisch

Nudelsuppe mit Champignons und Pak Choi



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und abgießen. In der Zwischenzeit das Ei zwischen hart und weich kochen. Das Sesamöl in einem (Suppen-)Topf erhitzen und Ingwer und Knoblauch ca. 3 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Die Brühe und Sojasoße hinzugießen und aufkochen. Die Suppe 5 Minuten kochen. Zum Schluss Pak Choi, Frühlingszwiebel und Nudeln hinzufügen und noch 2 Minuten aufwärmen. Die Suppe in eine Schüssel gießen, das Ei halbieren und in die Suppe legen.

Zutaten

- ☐ 1 Packung PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 1 Ei
- ☐ 375 ml Gemüsebrühe
- ☐ ¼ Pak-Choi-Staude in dünne Streifen
- ☐ 75 g Kastanienchampignons
- ☐ ½ cm frischer Ingwer, sehr fein geschnitten
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ ½ Frühlingszwiebel in Ringen
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	286 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	15 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	28 g