

Heiße Brühe für kalte Tage: Asiasuppe mit Fleischbällchen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Knoblauchzehe
400 g Hackfleisch
1 Schalotte
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
2 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Pflanzenöl
300 g Pak Choi
1 Teelöffel Chiliflocken
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Sojasauce
600 ml Hühnerbrühe

Und wieder so eine fiese Erkältung. Halsbonbons lutschen und die Kollegen mit dem schönsten Hustenkonzert erfreuen. Das macht Laune. Was mich jetzt tröstet, sind eine dampfend, heiße Hühnerbrühe und Mini-Fleischbällchen mit Asia-Note.

Am leckersten natürlich mit selbstgekochter Hühnerbrühe. Aber im Notfall tut's auch eine hochwertige Fertigsuppe, die ich mir einfach ein bisschen verfeinere.

- 1 -

Knoblauchzehe und Schalotte schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

- 2 -

Sojasauce, Knoblauch, Schalotte, Ingwer, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Hackfleisch in einer Schüssel miteinander vermengen. Masse zu kleinen Fleischbällchen formen.

- 3 -

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischbällchen im heißen Öl circa 4-5 Minuten anbraten.

- 4 -

Pak Choi grob zerkleinern. Brühe erhitzen. Pak Choi, Fleischbällchen und restliche Frühlingszwiebeln hinzufügen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.