1A+1B

Meat

Nudelsuppe mit Steak und Ei

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit den Lauch in Ringe schneiden, den Ingwer reiben und den Knoblauch pressen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Steak 2 Minuten pro Seite braten. Kurz ruhen lassen. Das Sesamöl in einem tiefen Topf erhitzen und Knoblauch und Ingwer kurz andünsten. Den Lauch hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Brühe, Nudeln, Sojasprossen und Sojasoße hinzufügen und gut aufwärmen. Das Steak in Streifen schneiden und zusammen mit dem halben Ei zur Suppe geben.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 20-30 g Steak
- [ ] ½ gekochtes Ei
- [ ] 50 g Lauch in Ringen
- [ ] 50 g Sojasprossen
- [ ] 300 ml Hühnerbrühe
- [ ] 1 TL Butter
- [ ] 1 EL Sesamöl
- [ ] 1 cm frischer Ingwer
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	**325 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**29 g**