



TAIWANESISCHE BEEF NOODLE SOUP

(für 4 Personen)



- 600 g Rindfleisch unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen. und in 4 cm große Würfel schneiden.
- 2 Stück Ingwer (daumengroß) schälen und fein würfeln.
- 3 Knoblauchzehen schälen und mit dem Messerrücken quetschen.
- 2 Frühlingszwiebeln putzen, grob hacken, die Hälfte zur Seite legen.
- 1 mittlere Tomate waschen und würfeln.
- 1 Karotte schälen und in Scheibchen schneiden.
- 2 EL Öl in einem Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen, das Fleisch darin anbraten. Nach 3 Minuten wenden und von der anderen Seite bräunen. Anschließend Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.

Ingwer, Knoblauch, die Hälfte der Frühlingszwiebeln, Tomate und Karotte in den Topf geben, kurz anbraten und auf kleiner Stufe 4 Minuten schmoren, bis das Gemüse weich ist.

- 1 EL Zucker hinzufügen und unter Rühren auflösen.
- 1 EL Chili-Bohnen-Paste hinzufügen.
- Das Fleisch zugeben und aufgießen. Rühren und 1 Minute weiterkochen. und einrühren. Mit
- 4 EL Reiswein
- 4 EL helle Sojasauce
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1,2 Liter kaltem Wasser auffüllen, zum Kochen bringen; mit einem Sieblöffel abschäumen (damit die Brühe klarer wird).



Die Hitze herunterdrehen, sodass die Suppe nur noch simmert.

- ½ TL Szechuan Pfefferkörner und
- ¼ TL 5-Gewürze-Pulver sowie
- 1 Sternanis mit
- 1 TL Salz hinzugeben und umrühren.
- Einen Deckel aufsetzen und bei kleiner Hitze 5-6 Stunden simmern lassen, bis das Fleisch weich gegart ist. Dabei zwischendurch ggf. Wasser nachfüllen.
- 250 g Mie-Nudeln nach Anleitung kochen und in die Suppenterrinen / Teller geben.
- 1 Pak Choi waschen, putzen und in
- Salzwasser blanchieren, abschrecken, grob hacken und auf die Nudeln geben. Suppe abschmecken und heiß auf die Nudeln geben. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.



VEGETARISCHE THAI – NUDELSUPPE

(für 4 Personen)



- 2 EL Bratöl in einen Topf geben und
- 1-2 EL rote Currypaste darin anbraten.
- 2 Knoblauchzehen gepresst und
- 1 EL geriebenen Ingwer dazugeben. Mit
- 800 mL Brühe aufgießen, kochen lassen und
- 2 Dosen Kokosmilch hinzufügen. Mit
- Saft einer Limette und
- Salz und
- Sojasauce abschmecken.
- 250 g Mie-Nudeln nach Anleitung kochen, abseihen, in die Schüssel geben und die heiße Suppe aufgießen.