



Taiwanesische Beef-Noodle-Soup

Als ich meine Eltern in New York besucht habe, waren wir auf dem Chelsea Market, der mich unglaublich verzaubert hat. Es war zur Halloween Zeit und die gesamte Halle war mit verschiedensten Figuren ausgeschmückt – ja, die Amerikaner können sowas! Während von der Decke eine Schaukel mit einer gruseligen Puppe hin und her wiegte, klebten in allen Ecken Spinnweben. Auf dem Chelsea Market gab es nicht nur tolle Boutiquen mit Schmuck, Klamotten und Kochutensilien, sondern auch einige interessante Restaurants und Street Food Stände.

So entdeckten wir auch einen Stand mit asiatischen und taiwanesischen Suppen, die mit frischen und vor Ort gemachten Nudeln gepimpt wurden. Dem Nudelmacher zuzusehen, war schon ein Erlebnis für sich. An seiner Stelle wäre ich jedoch nur ungern. Den ganzen Tag Teig ziehen?! Das wäre wohl nicht meine Berufung. Aber er lächelte die gesamte Zeit und schien so, als ob es ihm richtig Spaß machen würde. Und so schmeckten die Nudeln auch. Kein Wunder, dass dieser Stand überlaufen war und die Suppe dort wie auf einem Laufband serviert wurden.

Die Taiwanesische Suppe hat uns so geschmacklich überzeugt, dass wir sie direkt nachmachen wollten. Und hier ist das Rezept für dich.

[Direkt zum Rezept](#) [Rezept ausdrucken](#)



FODMAPARM



FRUKTOSEARM



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Als ich meine Eltern in New York besucht habe, waren wir auf dem Chelsea Market, der mich unglaublich verzaubert hat. Es war zur Halloween Zeit und die gesamte Halle war mit verschiedensten Figuren ausgeschmückt – ja, die Amerikaner können sowas! Während von der Decke eine Schaukel mit einer gruseligen Puppe hin und her wiegte, klebten in allen Ecken Spinnweben. Auf dem Chelsea Market gab es nicht nur tolle Boutiquen mit Schmuck, Klamotten und Kochutensilien, sondern auch einige interessante Restaurants und Street Food Stände.

So entdeckten wir auch einen Stand mit asiatischen und taiwanesischen Suppen, die mit frischen und vor Ort gemachten Nudeln gepimpt wurden. Dem Nudelmacher zuzusehen, war schon ein Erlebnis für sich. An seiner Stelle wäre ich jedoch nur ungern. Den ganzen Tag Teig ziehen?! Das wäre wohl nicht meine Berufung. Aber er lächelte die gesamte Zeit und schien so, als ob es ihm richtig Spaß machen würde. Und so schmeckten die Nudeln auch. Kein Wunder, dass dieser Stand überlaufen war und die Suppe dort wie auf einem Laufband serviert wurden.

Die Taiwanesische Suppe hat uns so geschmacklich überzeugt, dass wir sie direkt nachmachen wollten. Und hier ist das Rezept für dich.

Zubereitungszeit in h: 3.5

Kalorien pro Portion: 240

Zutaten (für ca. 1.5 L Brühe):

- 500 g Rindfleisch
- 4 Frühlingszwiebeln

Gewürze:

- 20 g Ingwer, frisch

Über mich



„Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spaß beim Stöbern.

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

E-Mail-Adresse

Abonnieren

& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!



Häufige Fragen

Ich habe alle...

- 1 Karotte
 - 2 Pastinaken
 - 3 mittlere Tomaten
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL pflanzliches Öl
 - 2-3 kleine Pak Choi
 - 150 g selbstgemachte Nudeln
 - 2 EL helle Sojasauce
 - 2 EL dunkle Sojasauce
- 1 Stängel Zitronengras
 - 0,5 TL Pfefferkörner
 - 1 Sternanis
 - 2 Lorbeerblätter
 - Prise Chili Flocken
 - Salz

Zubereitung:

1. Das Fleisch unter fließendem Wasser waschen und trocknen. Anschließend in einem Topf mit etwas Öl scharf anbraten und mit 1 L Wasser aufgießen. So ca. 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Diesen Auszug bereite ich für gewöhnlich am Abend zuvor.

2. Ingwer mit einem Löffel schälen und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Messer leicht zerdrücken, das Zitronengras ebenfalls zerdrücken, damit sich alle Aromen in der Suppe entfalten können.

3. Die Frühlingszwiebeln waschen, eine Hälfte in grobe Stücke schneiden. Die andere Hälfte in feine Ringe schneiden und beiseite legen (diese wird am Ende zum Garnieren verwendet). Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in grobe Stücke schneiden. Auch die Karotte und Pastinaken waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

4. Ingwer, Knoblauch, Zitronengras, Zwiebeln, Chilli, Tomaten, Karotten und Pastinaken in einem Schmortopf mit etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schmoren. Nach ca. 2 Minuten die helle und die dunkle Sojasauce hinzufügen. Das Gemüse mit der Brühe vom Vorabend aufgießen, dabei die Brühe durch einen Sieb abgießen, damit der Schaum und Überreste nicht in die Brühe gelangen. Weitere 500 ml Wasser samt der Gewürze (außer Salz) hinzufügen. So ca. 1,5 Stunden bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

5. Kurz bevor die Suppe fertig wird, einen Topf mit Wasser für die Nudeln aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und auf kleine Suppenschälchen oder Teller verteilen.

6. Den Pak Choi waschen, halbieren und halbe Minute in einem gesalzenen Wasser blanchieren. Danach grob hacken. Die Suppe vor dem Servieren nach Belieben mit Salz abschmecken und mit Nudeln und Pak Chor servieren.



Bon Appetit!

Einen Kommentar abschicken

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum verträge ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlarten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

Das könnte dir auch gefallen



Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.

Ich akzeptiere

Kommentar abschicken

Instagram



Über mich



"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich "Darmgesundheit".

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

Abonnieren