

Rezept

»So-viel-du-magst«-Suppe

Ein Rezept von »So-viel-du-magst«-Suppe, am 25.04.2024

Zutaten

1 kleine Möhre (ca. 50 g)	1/2 Zucchini (ca. 50 g)
1/4 rote Paprikaschote (ca. 50 g)	50 g Zuckerschoten
1 kleine Stange Lauch (ca. 80 g)	800 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 EL helle Misopaste (aus dem Asienladen)	60 g Glasnudeln
4 EL helle Sojasauce	2 EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine und 2 große Esser | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Möhre putzen, schälen und quer in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und quer in Scheiben schneiden. Je 2-3 Scheiben aufeinanderlegen und längs in feine Streifen schneiden.
2. Paprika waschen, putzen, längs halbieren. Hälften quer in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in Streifen schneiden. Lauch putzen, längs vierteln und gründlich waschen. Die Viertel quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
3. Gemüsebrühe erhitzen. Die Misopaste mit dem Schneebesen gründlich einrühren. Das Gemüse einstreuen und die Suppe bei mittlerer Hitze 6-8 Min. sanft kochen lassen.
4. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 2-3 Min. ziehen lassen oder nach Packungsanweisung garen. Abgießen, abtropfen lassen, mit einer Schere grob zerkleinern und in die Suppe rühren. Diese mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und servieren.