

Rezept

Asia-Suppe aus dem Glas

Ein Rezept von Asia-Suppe aus dem Glas, am 14.12.2025

Zutaten

30 g	Glasnudeln	200 g	gemischtes Gemüse (z.B. Brokkoli, Bohnen, Kohl, Fenchel, Paprikaschote, Pilze, Frühlingszwiebeln, Möhren, Staudensellerie)
	Salz	50 g	gegartes Hähnchenfleisch (vom Vortag; ersatzweise Hähnchenbrustaufschnitt)
2 TL	Misopaste (Asialaden)	1 EL	Sojasauce
1 Spritzer	Limettensaft	1 Msp.	Kurkumapulver
1	dünne Scheibe Ingwer		Sojasauce (nach Belieben)
	Limettensaft (nach Belieben)		Koriandergrün (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung einweichen und garen, dann abgießen und abtropfen lassen.
2. Das Gemüse je nach Sorte waschen, putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Feste Sorten wie Möhren oder Kohl grob raspeln oder in sehr feine Streifen schneiden. Brokkoli in Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und abkühlen lassen. Bohnen in Salzwasser garen, herausnehmen und abkühlen lassen. Das Hähnchenfleisch klein schneiden. Alles in ein großes Schraubglas oder in einen hitzebeständigen Behälter füllen.
3. Die Misopaste mit Sojasauce, Limettensaft und Kurkumapulver glatt rühren. Die Mischung auf das Gemüse im Glas geben. Den Ingwer schälen und ebenfalls auf das Gemüse geben. Das Glas gut verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen.
4. Kurz vor dem Servieren 350 - 400 ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen, die Hälfte in das Glas gießen. Den Deckel leicht auflegen, aber das Glas nicht verschließen. Die Suppe ca. 5 Min. ziehen lassen. Übriges Wasser kochendheiß dazugießen. Alles durchrühren und servieren. Die Suppe nach Belieben mit etwas Sojasauce, Limettensaft und Koriandergrün würzen.