

Rezept

Asiasuppe mit Edamame und Ei

Ein Rezept von Asiasuppe mit Edamame und Ei, am 04.12.2023

Zutaten

4 Eier (M)	2 dicke Möhren g)
2 Frühlingszwiebeln	2 Mini-Pak-Choi
2 EL Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Misopaste
4 Mie-Nudeln (250 g)	200 g TK-Edamame-Bohnen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 10 g F, 19 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Die Eier anstechen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser einmal aufkochen und die Eier bei geschlossenem Deckel in ca. 10 Min. hart kochen (wer lieber wachsweiße Eier mag, kocht sie nur ca. 6 Min.). Die Eier anschließend unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und längs halbieren.
2. Inzwischen die Möhren schälen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Pak Choi waschen, achteln und das weiße Ende in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden.
3. 1,6 l Wasser mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und die Misopaste einrühren. Dann die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung in der kochenden Brühe garen. Ca. 2 Min. vor Ende der Garzeit die Möhrenscheiben, die weißen Pak-Choi-Streifen und die Edamame dazugeben und mitgaren.
4. Die Suppe auf 4 Suppenschalen verteilen, die halbierten Eier sowie die grünen Pak Choi-Streifen darauf verteilen. Dann alles mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren.