

Rezept

Asiasuppe mit Glasnudeln

Ein Rezept von Asiasuppe mit Glasnudeln, am 18.12.2025

Zutaten

- 6** getrocknete Shiitake-Pilze (Asialaden)
- 2** Frühlingszwiebeln
- 2** kleine Möhren
- 1 Stück** frischer Ingwer (1 cm)
- Pfeffer
- 1 EL** Sesamöl

- 50 g** Glasnudeln (Asialaden)
- 1** junger Pakchoi (Asialaden)
- 1** kleine rote Chilischote
- Meersalz
- 3 EL** Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Shitakepilze 1 Std. in kaltem Wasser quellen lassen. Die Glasnudeln in reichlich heißes (aber nicht kochendes) Wasser einlegen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Blätter des Pak Choi vom Strunk lösen und waschen, die Blätter vierteln. Die Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote halbieren, den Stiel und die Samen entfernen, die Schote quer in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in möglichst feine Streifen schneiden.
3. Die Shitakepilze aus dem Wasser nehmen, die Stiele, falls vorhanden, entfernen und dann die Pilzköpfe in schmale Streifen schneiden.
4. 900 ml Wasser in einem Topf erhitzen und alle vorbereiteten Zutaten, bis auf die Glasnudeln hinzufügen. Die Suppe mit Meersalz, Pfeffer, Sojasauce und Sesamöl würzen und das Ganze ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann die Suppe nochmals mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die eingeweichten Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen und auf zwei Suppenschalen verteilen. Die Suppe hinzugeben und das Gericht servieren.