

Rezept

Asiatische Nudelsuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Asiatische Nudelsuppe mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 dicke Möhre	1 Stück Lauch (ca. 80 g)
80 g Zuckerschoten	8 Shii-Take-Pilze (ersatzweise braune Champignons)
Sojasprossen (Mungbohnsensprossen)	1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
1/3 Bund Schnittlauch (nach Belieben)	160 g Mie-Nudeln
250 g Tofu	100 g Speisestärke
1 l Gemüsebrühe	4 EL Sherry
2-3 EL Sojasauce	1/2 - 1 TL Sambal oelek
Öl zum Frittieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, die Stücke zuerst längs in feine Scheiben und dann in schmale Streifen schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen und putzen, die Hälften zuerst ebenfalls in ca. 4 cm lange Stücke und dann längs in schmale Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und längs in schmale Streifen schneiden. Die Shii-Take-Pilze sauber abreiben und putzen, die Stiele herausdrehen und wegwerfen, die Hüte in schmale Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein hacken. Nach Wunsch Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
2. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Stärke in einen tiefen Teller geben und den Tofu darin wälzen. Öl zum Frittieren erhitzen – es ist heiß genug, wenn am Stiel eines Holzkochlöffels, den man hineinhält, kleine Bläschen aufsteigen. Die Tofuwürfel im heißen Fett in 2-3 Min. goldbraun frittieren, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Inzwischen die Brühe aufkochen. Ingwer, Sherry, 2 EL Sojasauce und Sambal oelek unterrühren, die Hitze reduzieren. Gemüse – bis auf die Sprossen – dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 2 Min. garen. Sprossen und Nudeln hinzufügen und 2 Min. weitergaren. Eventuell mit Sojasauce und Sambal oelek abschmecken. Die Suppe auf Schälchen verteilen, Tofu daraufgeben und eventuell mit Schnittlauch bestreuen.