

Rezept

Entschlackende Reissuppe

Ein Rezept von Entschlackende Reissuppe, am 19.04.2024

Zutaten

4 Shiitake (Pilze, ersatzweise getrocknet)	1 Stück Wakame-Alge (2 cm lang)
2 Zwiebeln	1 Stück Ingwer (2 cm lang)
1 Stück Kurkuma (2 cm lang)	1 Stange Lauch
300 g Spitzkohl	2 Frühlingszwiebel
¼ Bund Koriandergrün	1 EL Sesamöl
1,5 l Gemüsebrühe	Meersalz
Pfeffer	1 Tasse Reis-Congee
4 TL Misopaste (Mugi-Miso)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Shiitake putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden (getrocknete Pilze vorher in kaltem Wasser einweichen). Wakame in kaltem Wasser weich werden lassen. Die Alge danach in dünne Streifen schneiden.
2. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
4. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Ingwer und Kurkuma zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Spitzkohl, Wakame, Salz und Pfeffer zugeben. Aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann den Lauch zufügen und die Suppe ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.
5. Pilze und Reis-Congee in die Suppe rühren und kurz darin garen. Die Suppe dann vom Herd nehmen, 1 Tasse Brühe abnehmen und die Misopaste unter Rühren darin auflösen. Die Misobrühe in die Suppe rühren und die Frühlingszwiebeln zufügen.
6. Die Hälfte der Suppe in zwei Schalen anrichten, mit dem gehackten Koriandergrün bestreuen und servieren. Eventuell noch Miso zum Nachwürzen dazu reichen. Die restliche Suppe für ein weiteres Frühstück im Kühlschrank aufbewahren.