Rezept

Feurige Glasnudelsuppe

Ein Rezept von Feurige Glasnudelsuppe, am 25.04.2024

Zutaten

50 g	Glasnudeln
1	walnussgroßes Stück frischer Ingwer
½	rote Paprikaschote
½ Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Öl
1 l	glutenfreie Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
	Sambal Oelek
200 g	Rindfleisch
½	grüne Paprikaschote
½	gelbe Paprikaschote
½ Glas	Bambussprossen (ca. 90 g Abtropfgewicht)
80 g	TK-Erbsen
1	rote Chilischote
2 EL	Zitronensaft
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und mit einer Küchenschere in kleine Stücke schneiden.

2. Das Rindfleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten von Kerngehäusen und weißen Trennwänden befreien, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Bambussprossen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Den Wok erhitzen, das Öl zugeben und die Rindfleischstreifen mit dem Ingwer darin scharf anbraten. Dann die Paprikawürfel, Erbsen, Bambussprossen und zuletzt die Frühlingszwiebeln dazugeben und anschließend 5 Min. unter Rühren mitbraten.

4. Die Gemüse-Fleisch-Mischung mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen, sehr fein hacken und mit Tomatenmark und Zitronensaft unter die Suppe rühren. Diese offen bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. köcheln lassen.

5. Kurz vor dem Servieren die Glasnudeln zur Suppe geben. Diese mit Sambal Oelek und Salz abschmecken, auf vier Suppenteller verteilen und servieren.