

Rezept

Glasnudelsuppe mit Morcheln

Ein Rezept von Glasnudelsuppe mit Morcheln, am 20.04.2024

Zutaten

| | |
|--|---------------------------------------|
| 30 g Glasnudeln | 20 g getrockneter Tofu |
| 20 g getrocknete Morcheln (Mu-Err-Pilze) | 1 Stängel Koriander mit Wurzel |
| 1/2 TL weiße Pfefferkörner | 1 Prise Salz |
| 1 Prise Zucker | 2 EL Tapiokamehl |
| 200 g gehacktes Hähnchen- oder Putenfleisch | 1 Bund Thai-Frühlingszwiebeln |
| 3 EL helle Sojasauce | Fischsauce zum Abschmecken |
| 3 Knoblauchzehen | 1 EL Öl |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln etwa 1 Std., Tofu und Morcheln in separaten Schüsseln etwa 20 Min. in kaltem Wasser einweichen.

2. Inzwischen den Koriander waschen, die Blättchen abzupfen und beiseite legen. Die Wurzel hacken, mit Pfefferkörnern, Salz und Zucker im Mörser fein zerstoßen. Das Tapiokamehl mit 1 EL kaltem Wasser anrühren. Mit dem Hackfleisch zur Würzpaste geben, alles gründlich vermengen.

3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Den eingeweichten Tofu in fingerbreite Streifen schneiden.

4. In einem Suppentopf ½ l Wasser mit der Sojasauce aufkochen. Aus der Fleischmasse walnussgroße Bällchen formen, im Wasser 3-4 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis sie nach oben steigen.

5. Glasnudeln abgießen, in 15-20 cm lange Stücke schneiden. Morcheln ebenfalls abgießen. Beides mit Frühlingszwiebeln und Tofu in die Suppe geben und erhitzen. Die Suppe mit Fischsauce abschmecken.

6. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen, den Knoblauch darin goldgelb braten. Mit den Korianderblättchen auf die fertige Suppe streuen.