Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Ingwersuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Ingwersuppe mit Gemüse, am 17.05.2025

Zutaten

75 g	Glasnudeln
250 g	Brokkoli
2	Möhren
1 l	Gemüse- oder Hühnerbrühe
1 EL	dunkler Reisessig oder Aceto balsamico
1 TL	Sambal oelek
1 Stück	Ingwer (etwa 4 cm)
4	Frühlingszwiebeln
2 Stangen	Staudensellerie
2 EL	Sojasauce
1 TL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Zwischendurch Ingwer schälen und erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Die Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und welke grüne Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Möhren schälen und längs in dünne Scheiben schneiden, quer halbieren oder dritteln und längs in Stifte schneiden. Den Sellerie waschen und das Grün und die unteren Enden abschneiden. Fäden, die sich dabei lösen, gleich mit abziehen. Das zarte Grün beiseitelegen, die Stangen in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Brühe in einem Suppentopf zum Kochen bringen. Mit Ingwer, Sojasauce, Essig, Honig und Sambal oelek würzen. Das Gemüse einlegen und darin zugedeckt in 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen.

4. Nudeln mit einer Küchenschere kleiner schneiden, in die Suppe geben, erwärmen. Suppe abschmecken und servieren.