Rezept

# Kokossuppe mit Mie-Nudeln im Glas

Ein Rezept von Kokossuppe mit Mie-Nudeln im Glas, am 09.06.2025

## Zutaten

- **500 g** Romanesco (ca. 300 g geputzt; ersatzweise Brokkoli)
- **200 g** Kokosmilch
- **1 TL** Rapsöl
- **1 TL** Gemüsebrühe (Instant)
- **½ Bund** Koriandergrün
- Salz
- **200 g** Austernpilze (ersatzweise Shiitake, Champignons oder Kräuterseitlinge)
- **1 ½ TL** rote Thai-Currypaste
- **1 Stück** Ingwer (ca. 2 cm lang)
- **50 g** Mie-Nudeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 7 g F, 10 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Den Romanesco waschen, putzen, in kleine Röschen teilen und in ausreichend kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Inzwischen Austernpilze trocken säubern, harte Stielansätze abschneiden und die Pilze in mundgerechte Streifen schneiden.

2. Von der Kokosmilch den festen »Rahm« obenauf abnehmen und mit 1 TL Currypaste in einer Pfanne erhitzen. Bei großer Hitze ca. 1 Min. unter ständigem Rühren anrösten, bis in der Kokosmilch kleine Löcher zu sehen sind. Dann das Öl unterrühren und die Pilze bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. darin garen. Die restliche Kokosmilch dazugießen, salzen und alles ca. 2 Min. köcheln lassen. Dann mit der restlichen Currypaste (ca. ½ TL) abschmecken. Ingwer schälen und fein reiben.

3. Zuerst die Pilzmischung auf die Gläser verteilen, dann das Brühepulver und den Ingwer darüberstreuen. Den Romanesco daraufschichten. Zuletzt die Mie-Nudeln grob zerbröckeln und darübergeben. Die Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, klein schneiden und separat verpacken.

4. Vor dem Essen die Gläser am besten Raumtemperatur annehmen lassen. Pro Glas 250 ml Wasser zum Kochen bringen und über die Zutaten im Glas gießen. Dann verschließen und 5-10 Min. stehen lassen, dabei immer wieder kräftig schwenken, damit die Suppe gleichmäßig heiß wird und die Nudeln garen. Die Kokossuppe in einen tiefen Teller oder eine Schale füllen und mit dem Koriandergrün bestreuen.