

Rezept

Mangold-Reis-Suppe

Ein Rezept von Mangold-Reis-Suppe, am 01.10.2023

Zutaten

100 g Basmatireis	12 Shiitakepilze
400 g Mangold (netto 150 g Blätter)	4 cm Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen	50 g Sojasprossen
1 l Brühe	2 EL Sojasauce
3 EL trockener Weißwein	2 TL Speisestärke (nach Belieben)
süße Chilisauce	Salz
Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Den Basmatireis nach Anleitung garen. Inzwischen die Shiitakepilze putzen, Stiele entfernen und die Schirmchen halbieren. Mangold waschen, putzen, weiße Stiele entfernen und die Blätter in breite Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Sprossen abspülen.
2. Die Brühe mit Ingwer und Knoblauch aufkochen. Mangold und Pilze dazugeben und leise kochen lassen, bis beides knapp gar ist. Die Sojasauce und den Wein in die Suppe einrühren. Nach Belieben die Stärke vorher im Wein auflösen und die Suppe unter Rühren leicht andicken lassen.
3. Reis und Sprossen hinzufügen und kurz in der Suppe ziehen lassen. Mit Chilisauce, Salz und Zitronensaft abschmecken.