

Rezept

Nudelsuppe mit Spinat und Sesam

Ein Rezept von Nudelsuppe mit Spinat und Sesam, am 18.04.2026

Zutaten

200 g Blattspinat			Salz
125 g schmale japanische Buchweizennudeln		1 Stange	Lauch
3 EL Sesamsamen		800 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
4 EL Sojasauce		1 EL	Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Aus dem Wasser heben und in einem Sieb abtropfen lassen. Nudeln im Spinatwasser bissfest kochen. Abgießen.

2. Lauch putzen, waschen, in Streifen schneiden. Sesamsamen ohne Fett rösten, bis sie springen. Im Mörser mit etwas Salz zerstoßen. Brühe aufkochen, mit Sojasauce und Limettensaft würzen. Lauch darin 2 Min. bissfest garen. Spinat und Nudeln in der Suppe erwärmen. Mit Sesam bestreuen.