

## Rezept

# Sobanudelsuppe mit Gemüse und Wasabi

Ein Rezept von Sobanudelsuppe mit Gemüse und Wasabi, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Möhre	<b>1 Stück</b> Steckrübe (ca. 150 g)
<b>1</b> Pastinake	<b>1 Stück</b> Lauch (ca. 100 g)
<b>2</b> Wirsingblätter	<b>100 g</b> Champignons
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm)	<b>200 g</b> Buchweizennudeln (Soba)
Salz	<b>1 l</b> Gemüsebrühe
<b>4 EL</b> Sojasauce	<b>ca. 2 TL</b> Wasabipaste (grüner Meerrettich)
<b>2 EL</b> Reissessig oder Zitronensaft	<b>1/4 Bund</b> Koriander

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhre, die Steckrübe und die Pastinake putzen, schälen und der Länge nach zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Das Lauchstück der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Den Wirsing waschen und mit dem Lauch in Streifen schneiden.
2. Die Champignons mit Küchenpapier sauber reiben und die Stielenden abschneiden. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Für die Nudeln Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen.
3. Gleichzeitig für das Gemüse die Gemüsebrühe mit dem Ingwer zum Kochen bringen. Das Gemüse hineingeben und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. leicht kochen lassen, bis es bissfest ist. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, kurz kalt abschrecken und zum Gemüse in die Brühe geben.
4. Die Sojasauce und die Wasabipaste unter die Suppe rühren. Die Suppe mit dem Essig oder Zitronensaft und eventuell Salz abschmecken. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, grob hacken und auf die Suppe streuen.