

Rezept

Vegane Miso-Nudelsuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Vegane Miso-Nudelsuppe mit Gemüse, am 20.12.2025

Zutaten

200 g	Reis-Bandnudeln	2 TL	dunkles Sesamöl
1	frische rote Chilischote	100 g	Natur-Tofu
2	Mini-Gurken	3	Frühlingszwiebeln
100 g	Babyspinat	1,2 l	Gemüsebrühe
3-4 EL	rote Misopaste	1 EL	Sesamsamen
3 - 4 Stiele	Koriandergrün		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten, in einem Sieb kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit dem Sesamöl mischen und beiseite stellen. Inzwischen die Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tofu in kleine Würfel schneiden. Die Gurken putzen, waschen und in 3 cm lange und 5 mm dünne Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile in dünne Scheiben schneiden. Spinat verlesen, abbrausen und trocken schleudern.
2. Die Brühe zum Kochen bringen. Die Miso-Paste mit 2 - 3 EL Wasser glatt rühren, zur Brühe geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen lassen. Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.
3. Nudeln, Gurken, Frühlingszwiebeln, Spinat, Tofu und Chili in die kochend heiße Miso-Brühe geben. Suppe auf Schalen verteilen und mit Sesam bestreuen. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und auf die Suppe streuen.