drehscheibe

Küchenträume

Katharina Asiatischer Gemüsetopf

Für 2 Personen

Zutaten
50 g Soba-Nudeln (Buchweizen-Nudeln aus dem Asialaden)
25 g Ingwer
3 Frühlingszwiebeln
¼ Brokkoli
50 g Pilze (z.B. Austernpilze oder kleine Champignon)
1 Möhre
1 rote Paprikaschote
25 g Zuckerschoten
½ Bund Koriander
1 Chilischote
600 ml Gemüsebrühe
½ EL Sojasoße (und zusätzlich zum Abschmecken)
Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Limettensaft

Zubereitung

Die Soba-Nudeln in ausreichend Wasser nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, gut abspülen und in einer Schüssel mit Wasser bedeckt beiseite stellen.

Während die Nudeln kochen, den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen. Den weißen Teil erst in ca. 5 cm lange Stücke und dann längs in feine Streifen schneiden. Den grünen Teil in feine Ringe schneiden.

Den Brokkoli teilen, waschen und abtropfen lassen. Größere Röschen halbieren. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen, putzen, waschen und zunächst in ca. 5 cm dicke Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen und putzen, in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen, dann ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Den Koriander waschen, trockenschleudern und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Chilischote waschen, abtrocknen und in feine Ringe schneiden.

Die Gemüsebrühe aufkochen und mit der Sojasoße und einer guten Prise Pfeffer würzen. Den Ingwer, die weißen Zwiebelstreifen und den Brokkoli in die Brühe geben und 5 Minuten köcheln lassen. Die Möhren zufügen und eine weitere Minute köcheln lassen. Die Paprika- und Zuckerschotenstreifen zur Brühe geben und eine Minute ziehen lassen.

Die Suppe mit Limettensaft und nach Bedarf mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken.

Die Soba-Nudeln auf zwei Suppenteller oder –schalen verteilen. Die Suppe daraufgeben und mit den grünen Zwiebelringen, den Korianderblättchen und der gehackten Chili bestreuen.

Guten Appetit!