



Wärmende Walnuss-Miso-Suppe

mit Grünkohl, Shiitake und Udon



20-30min



2 Personen

Miso ist eine Paste aus Sojabohnen und Getreide und vor allem in der japanischen Küche beliebt. Wir würzen mit der an Vitaminen und Mineralstoffen reichen Power-Paste die deftige Udon-Nudelsuppe aus Grünkohl, Shiitake, Karotten und Lauchzwiebeln. Walnüsse liefern einen Extrakick Nervennahrung. Echtes Feel-good-Food nach einem langen Tag.

- 6
- 9
- 1,6
- 1
- 15

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher

Kochtipp

Den Ingwer am besten mit einem kleinen Löffel schälen, so entfernt man nicht zu viel und erreicht alle Ecken.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9),
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 16.4g,
Kohlenhydrate 76.4g, Eiweiß 20.7g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **1/2 der Nudeln** hineingeben und ca. 3Min kochen lassen, bis sie gar sind. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. **Tip:** Wer großen Hunger hat, kann auch **alle Nudeln** verwenden.



Den **Ingwer** schälen und grob hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Walnüsse**, den **Ingwer**, den **Brühwürfel**, **2/3 der Misopaste**, die **1/2 des Ketjap Manis** und den **Reisessig** mit 150-200ml heißem Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.



Den **Grünkohl** ohne den harten Strunk grob hacken. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden.



Ca. **2/3 der Frühlingszwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze kurz anbraten. Den **Grünkohl**, die **Karotten** und die **Shiitakepilze** dazugeben und ca. 5-8Min. braten, bis der **Kohl** leicht zusammengefallen, aber noch bissfest ist.



Die **Stiele der Pilze** entfernen. Ca. **2/3 der Pilze** kreuzartig am Schirm einschneiden, dafür die kleinsten aussuchen. Die **restlichen Pilze** in dünne Streifen schneiden. In einem Wasserkocher 700ml Wasser aufkochen.



Das **Gemüse** mit der **Misobrüh**e und 500ml heißem Wasser ablöschen und 3-5Min. sanft köcheln lassen. Mit der **restlichen Misopaste** und dem **restlichen Ketjap Manis** abschmecken. Die **Nudeln** mit der **Suppe** übergießen, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.