



Wärmende Walnuss-Miso-Suppe

mit Grünkohl, Shiitake und Udon



20-30min



3-4 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 mit Grünkohl, Shiitake, Karotten und Lauchzwiebeln. Walnüsse liefern einen Extrakick Nervennahrung. Echtes Feel-good-Food nach einem langen Tag.

- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 2 Päckchen Reisessig
- 2 Packungen helle Misopaste ^{1,6}
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Shiitakepilze
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Grünkohl

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 532kcal, Fett 15.5g,
Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 18.4g



In einem mittelgroßen Kochtopf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und ca. 3Min. kochen, bis sie gar sind. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen, dann warm halten. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** verwenden.



Den **Ingwer** schälen und grob würfeln. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Den **Ingwer** mit den **Walnüssen**, dem **Brühwürfel**, ca. **2/3 der Misopaste**, die **1/2 des Ketjap Manis** und dem **Reisessig** in einem hohen Gefäß mit 300ml heißem Wasser übergießen und alles mit einem Stabmixer gut pürieren.



Den **Grünkohl** verlesen und grob hacken. Die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und quer in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



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



In einem Wasserkocher 1,5L Wasser aufkochen. Die **Shiitakestiele** entfernen. Ca. **1/3 der Pilze**, dabei die **größeren Pilze** auswählen, in dünne Streifen schneiden. Die **kleineren Pilze** kreuzartig am Schirm einschneiden.



Das **Gemüse** mit der **Misobrühe** und 1L heißem Wasser ablöschen und die **Suppe** ca. 3-5Min. sanft köcheln lassen. Mit der **restlichen Misopaste** und dem **restlichen Ketjap Manis** abschmecken. Die **Nudeln** auf Schalen verteilen, mit der **Suppe** übergießen und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.