



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.

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Nudeln kochen

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.



4. Misobrühe herstellen

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.



2. Grünkohl schneiden

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.



5. Gemüse anbraten

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.



3. Shiitakepilze vorbereiten

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.



6. Gemüse ablöschen

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.