



Asiatische Garnelen-Miso-Suppe

mit Glasnudeln und Gemüse



20-30min



2 Personen

Wir gut, dass manche Heilpflanzen richtig lecker sind - in dieser würzigen Suppe mit saftigen Garnelen und herzhafter Misopaste hat die Powerwurzel Ingwer nämlich einen starken Auftritt. Knackiger Brokkoli und Glasnudeln ergänzen die Suppe und machen schön satt, frische Zitrone und Koriander sowie gemahlene Kurkuma bringen extraviel Aroma.

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Brokkoli
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stück frischer Ingwer
- 10g frischer Koriander
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Packung helle Misopaste ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 13.6g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 33.6g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in 3-4cm große Röschen schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



2. Glasnudeln garen

Die **Nudeln** in einer Schüssel mit dem kochenden Wasser übergießen und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Ingwer vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Korianderblätter** von den **Stängeln** zupfen und die **Korianderblätter** und -**stängel** separat grob hacken.



4. Suppe ansetzen

Den **Brühwürfel** in einem Messbecher in 800ml heißem Wasser aulösen. Den **Ingwer**, die **Korianderstängel** und die **1/2 der gemahlenen Kurkuma** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 30Sek. anbraten. Mit der **Brühe** ablöschen.



5. Garnelen zugeben

Den **Brokkoli** und die **Paprika** in die **Suppe** geben und in 4-5Min. gar kochen. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Chili** halbieren und in feine Streifen schneiden, ggf. die Kerne entfernen. Die **Garnelen** hinzufügen und ca. 2Min. mitkochen, bis sie pink sind.



6. Suppe abschmecken

Ca. **250ml Brühe** abschöpfen und die **Misopaste** darin aulösen. Die **Brühe** zurückgießen und die **Suppe** mit **1-2EL Zitronensaft**, 1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und die **Suppe** darübergeben. Mit den **Lauchzwiebeln**, den **Korianderblättern** und der **Chili** garnieren, die **Zitronenspalten** dazu reichen.