



Udon-Suppe mit Pilzen und Pak Choi

garniert mit Lauchzwiebeln



20-30min



2 Portionen

Wir präsentieren heute: eine raffiniert-würzige Suppe mit Udon-Nudeln und leckerem Gemüse. Der Pak Choi und die Champignons sind herrlich zart, haben aber trotzdem genügend Biss, um sich neben den üppigen Udon-Nudeln zu behaupten. Traditionell werden die Beilagen mit Stäbchen aus der Brühe gefischt – aber wir verraten es keinem, wenn doch eine Gabel und ein Löffel zum Einsatz kommen ...

Was du von uns bekommst

- 250g Champignons
- 1 Pak Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25g Misopaste ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 200g frische Udon-Nudeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 318kcal, Fett 9.3g, Kohlenhydrate 46.3g, Eiweiß 14.5g



1. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, den **grünen Teil** in 3-4cm große Stücke zerteilen. Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt voneinander schräg in Ringe schneiden. Den **Knoblauch** fein würfeln.



4. Suppe verfeinern

Die **Misopaste**, die **Sojasauce** und 1EL Essig (bevorzugt Reisessig) einrühren, mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse anbraten

Den **Knoblauch** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 1-2Min. anbraten. Den **weißen Teil des Pak Choi** und die **Pilze** zugeben und 3-4Min. mitbraten.



5. Nudeln zugeben

Die Hitze wieder erhöhen, die **Nudeln** und den **grünen Teil des Pak Choi** zugeben und alles 2-3Min. kochen lassen, bis die **Nudeln** weich sind und sich voneinander lösen. Die **Suppe** mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



3. Suppe ansetzen

1L Wasser angießen, das **Brühgewürz** einrühren und die Flüssigkeit abgedeckt zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die **Suppe** bei mittlerer Hitze 4-6Min. sanft köcheln lassen.



6. So eine Ingwerei!

Ingwer ist ein feines Zeug. Man kann sich damit Erkältungen vom Hals halten oder sie auskurieren. Oder man kann vielen Gerichten einen besonderen Twist verpassen, in unserem heutigen Fall hieße das: eine überschaubare Menge reiben oder sehr fein schneiden und mit dem Knoblauch mitbraten. Lieber was anderes? Dann empfehlen wir, ein weich gekochtes Ei auf der heißen Suppe zu platzieren.