



Asiatische Garnelen-Miso-Suppe

mit Glasnudeln und Gemüse



20-30min



4 Portionen

In dieser würzigen Suppe mit saftigen Garnelen und herzhafter Misopaste hat die Powerwurzel Ingwer einen starken Auftritt. Knackiger Brokkoli und Glasnudeln ergänzen die Suppe und machen schön satt, frische Zitrone und Koriander bringen extraviel Aroma. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 großer Brokkoli
- 1 Paprika
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Thai-Chilischote
- 50g Misopaste ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 478kcal, Fett 9.4g, Kohlenhydrate 65.9g, Eiweiß 28.4g



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. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und beiseitestellen.



4. Suppe ansetzen

Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. Den **Ingwer** und die **Korianderstängel** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 30Sek. anbraten. Mit der **Brühe** ablöschen.



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. Die **Korianderblätter** von den **Stängeln** zupfen und die **Korianderblätter** und -**stängel** separat grob schneiden.



5. Garnelen zugeben

Den **Brokkoli** und die **Paprika** in die **Suppe** geben und in 4-5Min. gar kochen. Inzwischen 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. garen, bis sie pink sind.



6. Suppe abschmecken

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