MARLEY SPOON

Leichte Süßkartoffel-Miso-Suppe

mit Spinat, Pilzen und frischem Ingwer

20-30min 2 Portionen

Manchmal muss es einfach eine große Schale heiße Suppe sein – ganz unabhängig von der Jahreszeit. Und weil wir so auf Buntes stehen, ist unser heutiges Exemplar mal richtig schön farbenfroh. Süßkartoffeln, Spinat und Pilze sind extrem aromatisch und lecker, die Misopaste sorgt für die nötige Würze und rundet unsere Suppe perfekt ab. Also: Löffel rein, Esser sein!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 250g Champignons
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Misopaste [1]
- 2 Lauchzwiebeln
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene
Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 398kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 11.7g

1. Zutaten vorbereiten

Die **Süßkartoffeln** schälen und in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **Pilze** ggf. mit Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und vierteln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

2. Pilze braten

Die **Pilze** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** zufügen und ca. 1Min. mitbraten.

3. Suppe ansetzen

Die **Süßkartoffelwürfel** in den Topf geben und 700ml warmes Wasser angießen.

4. Suppe kochen

Die **Misopaste** und den **Ingwer** einrühren und die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 10–12Min. köcheln lassen.

5. Fertigstellen & servieren

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Spinat** in die **Suppe** geben und zusammenfallen lassen. Die **Süßkartoffel-Miso-Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.

6. Sesamstraße

Wir sind mit unserer Süßkartoffel-Miso-Suppe ja schon recht japanisch unterwegs, wer sich aber endgültig wegteleportiert fühlen möchte, träufelt etwas geröstetes Sesamöl über die dampfende Suppe. Wie der Name schon sagt, wird das Öl aus gerösteten Sesamsamen gewonnen und erhält dadurch einen einzigartig nussigen und intensiven Geschmack. Unbedingt ausprobieren!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**