



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 Limette, Koriander und Thai-Chili bringen extraviel Aroma. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 großer Brokkoli
- 2 Paprika
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Thai-Chilischoten
- 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 380kcal, Fett 4.8g, Kohlenhydrate 61.2g, Eiweiß 21.5g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in 3-4cm große Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und beiseitestellen.



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.



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. Den **Brokkoli** und die **Paprika** in die **Brühe** geben und in 4-5Min. gar kochen.



5. Garnelen garen

Inzwischen **1 Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Chilis** halbieren und in feine Streifen schneiden, ggf. die Kerne entfernen. Die **Garnelen** in die **Suppe** geben und ca. 2Min. garen, bis sie pink und gar sind.



6. Suppe abschmecken

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