Gemüsesuppe scharfsauer

Ausländische Küche » Asiatische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 3 getr. Shiitakepilze
» 10g Glasnudeln
» 1 grüne Paprika
» 1 rote Paprika
» 100g Tofu
» 100g Sojasprossen
» 2 EL Stärke
» 2 TL Pfannengemüse (chin.)
» Salz & Pfeffer
» 4 EL Reisessig
» 4 EL Sojasoße
» 2 Ei(er)
» 2 EL Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Pilze mit kochendem Wasser übergießen, ca. 30min einweichen. Glasnudeln in kaltem Wasser 10min quellen lassen.

2. Paprikaschoten abbrausen, putzen, entkernen und wie den Tofu in feine Streifen schneiden. Sojasprossen heiß abbrausen und abtropfen lassen. Pilze abgießen, von Stielen befreien und in feine Streifen schneiden. Glasnudeln abgießen und mit einer Schere in 2cm lange Stücke teilen.

3. 750ml Wasser aufkochen. Paprikastreifen, Sprossen, Glasnudeln sowie Tofu zufügen und ca. 2min garen. Speisestärke mit 250ml Wasser glatt rühren, in die Suppe geben und aufkochen lassen.

4. Chilipaste, Pfeffer, Reisessig und Sojasoße verrühren, abschmecken. Eier verquirlen. Suppe vom Herd nehmen und langsam die Eier einrühren. Mit der Chilimischung würzen, mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nährwerte: 140kcal/E10g/F6g/KH12g pro Portion

angelegt am: 03.11.2005 Rezept-Nr: 1953

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke