

Asiatische Gemüse - Nudelsuppe mit Kokosmilch und Ingwer



- **Küche:** Asiatisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 40m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '40m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Asiatisches Essen ist mittlerweile auch in Deutschland ein fester Bestandteil unserer Esskultur geworden. Dabei umfasst sie mehr als nur den China - Imbiss um die Ecke. Mie- Nudeln sind in asiatischen Ländern, wie Japan oder Thailand, nicht wegzudenken, weil sie so vielseitig einsetzbar sind. Es gibt sie in den Städten in unübersehbar vielen Snackständen, wobei die Nudelsuppe der „Renner“ ist. Diese besteht lediglich aus Weizenmehl, Salz und Wasser. Außerdem ist sie sehr schnell zu garen. Im Folgenden finden Sie unsere detaillierte Anweisung, wie Sie die asiatische Gemüse- Nudelsuppe zubereiten können.

Zutaten

- 130 g Mie - Nudeln oder Chinesische Eiernudeln
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Möhrensaft
- 2 rote Chilischoten, entkernt, fein gewürfelt
- 30 g frischer Ingwer, in dünnen Scheibchen
- 3 Stangen Zitronengras in 5 cm langen Stücken
- 2 EL Sesamsaat, duftend geröstet
- 5 Bund frisches Koriandergrün, gezupft, die Stiele grob gehackt
- 300 g TK - Dicke - Bohnenkerne
- 150 g frische Zuckerschoten, gefädelt, gewaschen, schräg in 2 - 3 cm langen Stücken
- 250 g TK - Erbsen
- Saft ¼ Grapefruit oder Pomelo
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Chiliwürfelchen mit dem Möhrensaft sirupartig einkochen.

Ingwer, Zitronengras, Korianderstielen in 100 ml Wasser, 15 min. leicht kochen lassen, durch ein Küchensieb passieren.

Schritt2

Zeitgleich die TK- Dicke- Bohnenkerne in 800 ml Salzwasser 6 - 8 min. kochen, abgießen und die Häute ablösen.

Schritt3

Den reduzierten Möhrensaft, den Kräutersud und die Kokosmilch mischen und aufkochen.

Die Nudeln, Bohnenkerne und Zuckerschoten dazu geben und ca. 4 - 5 min. leise garen, mit Salz, Pfeffer und Zitrusaft abschmecken.

Mit geröstetem Sesam bestreut und eventuell mit Soja Sauce zum Tisch geben.

Rezeptart: Gebundene Suppen, Partyrezepte, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch

Zutaten: Erbsen, Ingwer, Kokos, Möhren, Nudeln, Pfeffer, Salz, Sesam, Zitrone

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gemuese-nudelsuppe/>