

Miso-Suppe mit Udon-Nudeln und Gemüse

Zutaten für die Suppe (für 3 Personen):

- 150 g frische Udon-Nudeln
- 2 Eier
- 50 g Blattspinat
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Sesamöl
- 10 g Sesamsamen
- 2 EL Hoi-Sin-Soße
- 230 ml Wasser
- 1 EL Misopaste
- 1 EL Sojasoße
- 1 Karotte
- 75 g Frühlingszwiebeln
- 30 g Champignons
- 50 g Sojasprossen

Gesalzenes Wasser erhitzen und die Nudeln circa 2 Minuten darin kochen. Herausnehmen und im gleichen Topf die Eier 7 Minuten kochen. Herausnehmen, pellen und jeweils in 4 längliche Stücke schneiden. Den Babyspinat mit einer Grillzange ins Nudelwasser halten und kurz garen.

Knoblauch abziehen, hacken und in einem kleinen Topf mit Sesamöl glasieren. Sesamsamen darin rösten und mit der Hoi-Sin-Soße ablöschen.

Das Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Misopaste, Sojasoße und Sesamsamen hinzufügen und solange rühren, bis sich die Misopaste aufgelöst hat. Kurz aufkochen lassen.

Karotte schälen und in kleine Scheiben schneiden. Pilze bürsten, Frühlingszwiebeln putzen. Beides in Scheiben/Röllchen schneiden. Ein Drittel der Frühlingszwiebeln für die Garnierung aufbewahren. Das andere Gemüse mit Sesamöl kurz in einer Pfanne anrösten, bis es leicht braun wird. Kurz vor Schluss die Sojasprossen dazugeben.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 05.07.2024

Koch/Köchin: Adrian Carrasco

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen