

Klare Asia-Suppe



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 137 kcal

- Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 4 Personen

1 Stück	Ingwerknolle (circa 4 cm)
1200 ml	Klare Brühe
2 kleine	Karotten
2	Frühlingszwiebeln
2	Champignons
4	Shiitake-Pilze
1	rote Paprikaschote
100 g	Nudeln
2 EL	Sojasoße
2 EL	Limettensaft
1/2 Bund	frische Petersilie und/oder frischer Koriander

Zubereitung

- Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. In die heiße Brühe geben und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
- Inzwischen Gemüse putzen und klein schneiden. Nudeln garen. Gemüse in die heiße Brühe geben und kurz garen.
- Mit Sojasoße und Limettensaft würzen. Nudeln dazugeben.
- Suppe mit frischer feingehackter Petersilie oder Koriander bestreuen.

Tipp: Das Gemüse ist variabel. Hauptsache schön fein geschnitten, damit es schnell gar wird. Sojasprossen immer gut erhitzen.