

Chinesische Gemüsesuppe

Diese Chinesische Gemüsesuppe ist schnell gemacht und ergibt mit frischem Marktgemüse eine pikant etwas scharf gewürzte kalorienarme vegetarische Suppe, bei welcher man die einzelnen Gemüsesorten sehen und auch schmecken kann

Zutaten: für 4 Personen

1 EL Erdnussöl oder Rapsöl
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 etwa halben Daumen großes Stück frischen Ingwer
2 Frühlingszwiebeln
½ - 1 scharfe rote Chilischote

Außerdem:

200 g frische Möhren
½ rote Paprikaschote
75 g Bambussprossen aus dem Glas oder Konserve
3 EL helle Sojasauce
½ TL Ingwer gemahlen
800 ml Wasser
¾ TL Salz

Zum leichten Andicken der Gemüsesuppe:

15 g Speisestärke in etwas kaltem Wasser und 3 EL trockenen Sherry oder Reiswein angerührt.

Zum Abschmecken und Garnieren:

Ein paar Tropfen dunkles Sesamöl aus gerösteten Samen gepresst
1 Frühlingszwiebel samt Grünanteil in feine Röllchen geschnitten
Nach Geschmack zusätzlich Salz, scharfe Chilisoße oder Sambal Oelek aus dem Glas



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept für **Chinesische Gemüsesuppe** sollten zuerst alle Gemüsesorten vorbereitet und klein geschnitten werden.

Dazu die Möhren mit einem Sparschäler abziehen und mit einem Messer in etwa 3 cm lange dünne Streifen schneiden.

Eine halbe rote Paprikaschote innen und außen waschen, dabei die inneren hellen Häute entfernen und in kleinere Würfel schneiden.

Ebenso eine halbe, wenn man es besonders scharf liebt, auch eine ganze scharfe rote Chilischote halbieren, das Kerngehäuse und die helle Haut mit einem Messer herausstreichen und ebenfalls in schmale Streifen oder kleine Würfel schneiden.

Eine geschälte kleinere Zwiebel oder halbe Zwiebel und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden.

2 dünne Frühlingszwiebeln samt dem Grünanteil in Ringe schneiden.

Ein Stück knackig frischen Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden.

Bambussprossen, gibt es meistens im Glas oder in Folie eingeschweißt zum Kauf, die entsprechende Menge entnehmen und die breiten Streifen in dünnere Stifte schneiden.

Jetzt kann es mit dem Kochen losgehen:

1 EL Öl in einem Kochtopf erhitzen, darin die Zwiebeln und Knoblauch sanft nicht zu sehr anbraten.

1 – 2 Minuten unter Wenden weiter braten. Die Frühlingszwiebeln, Ingwer und scharfe Chilischotenstückchen hinzugeben, unterheben und kurz mitschmoren.
Nun die Möhrenstifte und rote Paprikawürfel mit in den Topf geben, unterheben, mit heller Sojasauce ablöschen.

Etwa 800 ml kaltes Wasser darüber gießen, mit Salz und gemahlenem Ingwerpulver würzen.
Die Chinesische Gemüsesuppe einmal aufkochen, danach bei etwas zurück gedrehter Hitze noch etwa 10 Minuten weiter köcheln lassen, dabei zuletzt die Bambussprossen zur Suppe geben.
Während die Suppe kocht kann man für die Garnitur und zum Bestreuen der Suppe eine weitere Frühlingszwiebel in sehr feine Röllchen schneiden, in ein kleines Schälchen füllen.
Speisestärke in wenig kaltem Wasser und trockenem Sherry anrühren und zuletzt mit einem Rührlöffel unter die fertig gekochte Gemüsesuppe einrühren. Danach die Chinesische Gemüsesuppe nochmals aufkochen, nach persönlichem Geschmack eventuell mit etwas Salz und Sambal Oelek und ein paar Tropfen von reinem Sesamöl welches aus gerösteten Sesamsamen gepresst wird, abschmecken.
Dieses dunkle im Geschmack sehr intensive Sesamöl gibt es in kleinen Fläschchen mit ca. 150 ml Inhalt in asiatischen Gewürzregalen im Supermarkt, oder in asiatischen Lebensmittelgeschäften zu kaufen. Dieses Sesamöl gibt jedem chinesischen oder asiatischen Gericht den typischen Ölgeschmack wie man es aus Chinarestaurants her kennt.

Zum Servieren:

Heiße chinesische Gemüsesuppe in Suppenschälchen füllen, mit Frühlingszwiebelringen bestreut genießen. Restliche Frühlingszwiebeln und das Fläschchen Sesamöl zur Selbstbedienung mit auf den Tisch stellen.

Kalorienangaben

Eine Portion Chinesische Gemüsesuppe enthalten ca. 90 kcal und ca. 3 g Fett