

Scharfe Gemüsesuppe mit Glasnudeln

Diese scharfe Gemüsesuppe mit Glasnudeln ergibt eine auf chinesische Art zubereitete Suppenmahlzeit für 4 Personen.

Die Zubereitung ist einfach und schnell. Den Geschmack kann man individuell je nach gewünschter Schärfe der Gemüsesuppe selbst bestimmen, indem man die Suppe mehr oder auch weniger scharf würzt. Das Sesamöl, vor allem das reine Sesamöl, welches sehr intensiv nach Sesam schmeckt, da es aus gerösteten Sesamsamen gepresst wird, sollte nicht weggelassen werden, da dies der Suppe den typischen asiatischen Geschmack verleiht.

Zutaten: für 4 Personen

150 g rohe Glasnudeln
4 – 5 getrocknete Mu-Er Pilze
2 rote Spitzpaprika Schoten
1 – 2 rote scharfe Chilischoten
75 g Möhren
1 Stück frischen Ingwer (10g)
Reichlich 1 Liter Gemüsebrühe
3 EL helle Sojasauce
2 EL heller Balsamessig, Reisessig oder Weißweinessig
1 TL Koriander gemahlen
1 EL Erdnussöl oder anderes Pflanzenöl
Salz
½ TL grob gemahlenen schwarzen Pfeffer

Außerdem:

1 TL reines konzentriertes Sesamöl
oder 1 EL Sesamöl zum Verfeinern der Suppe
Frisches Koriandergrün zum Bestreuen

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Scharfe Gemüsesuppe mit Glasnudeln**, die Glasnudeln und die getrockneten schwarzen Mu-Er Pilze getrennt für etwa 15 – 20 Minuten in heißem Wasser einweichen.

Für die Gemüsesuppe reichlich 1 Liter Wasser mit Gemüsebrühpulver in einen ausreichend großen Kochtopf einfüllen.

Rote Spitzpaprika waschen, halbieren, entkernen und anschließend in schmale Streifen schneiden.

Geschälten Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden.

Die Schale der Möhre abziehen, danach die Möhre in dünne Streifen, diese dann in etwa streichholzdicke Stäbchen schneiden.

Gewaschene Zuckerschoten waschen, entfädeln und der Länge nach halbieren.

Eingeweichte Pilze aus dem Wasser nehmen, nochmals unter fließendem Wasser abspülen und ohne den harten inneren Stiel in grobe Stücke schneiden.

Die ganzen auf diese Weise vorbereiteten Gemüsesorten in den Kochtopf zur Gemüsebrühe geben.

3 EL helle Sojasauce, 2 EL hellen Balsamessig oder andere süßsaure Essigsorte, 1 TL Koriander gemahlen, sowie 1 EL Erdnussöl und den grob gemahlenen schwarzen Pfeffer zur Suppe mit in den Kochtopf geben. Umrühren, einmal aufkochen, danach bei etwas zurück gedrehter Heizstufe etwa 7



Minuten langsam weiter kochen lassen.

Die Suppe nun nach persönlichem Geschmack mit Salz, eventuell nochmals Sojasauce und Essig abschmecken.

Die abgeseihten Glasnudeln je nach gewünschter Länge mit einer Küchenschere etwas kürzer schneiden, unter die scharfe Gemüsesuppe rühren und darin ein paar Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren die Gemüsesuppe nochmals kurz aufkochen.

Anschließend die Suppe entweder mit gepresstem reinem Sesamöl (ist in kleineren Flaschen abgefüllt erhältlich und ist in der Farbe ähnlich wie dunkles Karamell **siehe 2. Bild**) oder mit einem großzügigen EL Sesamöl abschmecken und mit frischem Koriandergrün bestreut als Suppenmahlzeit servieren.



Kalorienangaben

Eine Portion Scharfe Gemüsesuppe mit Glasnudeln enthalten ca. 180 kcal und ca. 5 g Fett