Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Miso-Suppe mit Glasnudeln

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 451 kcal

Zutaten

600 g Gemüse nach Wahl (z.B. Knollensellerie, Karotten, Zucchini, Champignons)

1 Esslöffel Kokosöl

3 Teelöffel Miso-Paste

2 Esslöffel Sojasauce

1 l Flüssigkeit (Wasser, Gemüse- oder Knochenbrühe)

100 g Glasnudeln

0.5 Teelöffel Chiliflocken

1 Teelöffel Salz

Zubereitung

1.

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit viel kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.

2.

Das Gemüse gut waschen und klein schneiden oder mit einem Küchenhobel reiben. Das Reiben empfiehlt sich vor allem bei härterem Gemüse mit längerer Garzeit, z. B. Karotten, Kürbis und Kohlrabi.

3.

Zwischendrin die Glasnudeln umrühren bzw. auflockern.

4.

Das Gemüse mit längerer Garzeit mit dem Kokosöl zuerst anbraten.

5.

Nach einigen Minuten Garzeit das restliche Gemüse hinzugeben und kurz mit garen.

6.

Anschließend die Miso-Paste und die Chiliflocken hinzufügen und kurz scharf anbraten.

7.

Das Ganze nun mit der Flüssigkeit aufgießen und mit Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.

8.

Derweil die Glasnudeln kleinschneiden und in einem Sieb abseihen.

9.

Glasnudel Tipp: Glasnudeln sind meistens sehr lange, was bei einigen Gerichten dem Mundgefühl abträglich sein kann oder den Verzehr erschwert. Daher empfehle ich diese nach dem Einweichen oder auch noch im Wasser mit einer Schere beliebig kleinzuschneiden. Brechen in trockenem Zustand lassen sich die Nudeln leider nur schwer und vom Schneiden im trockenen Zustand kann ich aus eigener Erfahrung nur abraten, dabei werden die kleinen Nudeln zu wahren Geschossen in der Küche.

10.

Nach der Kochzeit die Glasnudeln und die Sojasauce zum Rest dazugeben und gut vermengen.

11.

Alles nochmal kurz für 3–5 Minuten leicht köcheln lassen und mit dem Salz abschmecken. Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die einfachste Variation ergibt sich ganz automatisch durch die Grundzutat, dem Gemüse nach Wahl. Hier kann ganz nach Lust und Laune abgewandelt werden. Diverse Gemüsesorten haben sich dabei schon bewährt, wie z. B. Knollensellerie, Champignons, Zucchini, Karotte, Brokkoli, Frühlingszwiebel oder Lauch, Mais, Mangold, Chinakohl, oder Kürbis u. v. m.

Eine weitere einfache Möglichkeit der Suppe mehr Geschmack und Nährstoffe zu verleihen ist die Verwendung einer hochwertigen Knochen- oder Fleischbrühe. Dabei ist es ganz egal, von welchem Tier diese stammt. Rinder- oder Lammbrühe bringt jedoch einen intensiveren Geschmack als z. B. Hühnerbrühe.

Passend dazu kann auch Fleisch als zusätzliche Einlage verwendet werden. Dabei schmeckt z. B. Hühnchen oder auch Fisch oder Garnelen ganz hervorragend in der Suppe.

Wer das Ganze ohne Glasnudeln zubereiten möchte, kann es entweder ganz ohne zusätzliche Kohlenhydratquelle tun oder die Suppe mit Kartoffeln oder etwas Reis bestücken.

Für extra Geschmack und zusätzliche gesundheitliche Benefits kann natürlich auch frischer Ingwer oder frischer Kurkuma verwendet werden. Diesen einfach klein schneiden oder reiben und mit der Miso-Paste um den Chiliflocken kurz anbraten und mit köcheln. Je nachdem wie viel Ingwer und Chiliflocken verwendet werden lassen sich natürlich verschiedene Schärfegrade steuern.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten für unsere Miso-Suppe sind einfach, aber voller gesundheitlicher Vorteile: Miso, eine fermentierte Paste, wird meist aus Sojabohnen und Reis hergestellt. Sie wird üblicherweise mit dem Koji-Schimmelpilz fermentiert und ist daher reich an Probiotika und Milchsäurebakterien, die die Darmgesundheit fördern. Miso enthält auch Antioxidantien und kann das Immunsystem stärken. Zudem ist es reich an Vitamin B2 und E, Isoflavone, Lecithin, Cholin und verschiedenen Enzymen und Aminosäuren. Traditionell gefertigtes Miso ist Bestandteil vieler asiatischer Speisen und das aus gutem Grund. Es verleiht jedem Gericht ein würziges umami Aroma und eine tolle geschmackliche Tiefe.

Ein weiterer Bestandteil der Suppe ist Sojasauce. Sie verleiht der Suppe ebenfalls einen herzhaften Umami-Geschmack. Sojasauce enthält außerdem auch Aminosäuren und kann in Maßen den Blutdruck regulieren. Eine hochwertige Sojasauce sollte möglichst Bio sein und lediglich aus Wasser, Sojabohnen, Weizen, Salz und einer Fermentationskultur bestehen. Traditionell hergestellte Sojasauce wird, wie die Miso-Paste, ebenfalls durch einen langen Fermentationsprozess hergestellt. Diese Methode sorgt für die gesundheitlichen Vorteile und einen komplexeren Geschmack. Daher sollten Sojasaucen möglichst als „traditionell“ oder „handwerklich“ gekennzeichnet sein. Aufgrund dieses Prozesses sollte eine gute Sojasauce zudem eine tiefbraune Farbe und ein reichhaltiges Aroma haben. Wenn die Sauce zu hell oder wässrig aussieht, könnte sie von geringerer Qualität sein.

Die Basis des Rezeptes bilden aber die diversen Gemüsesorten. Je nach Saison und Vorlieben können diese ganz individuell gewählt werden und verleihen jeder Suppe einen individuellen Geschmack. Gemüse ist allgemein reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, die die Gesundheit unterstützen.

Nicht nur geschmacklich bringen Chiliflocken einen extra Kick in die Suppe. Sie sorgen für eine angenehme Schärfe und enthalten Capsaicin, das den Stoffwechsel ankurbeln und die Durchblutung fördern kann.

Was ist das Fazit?

Die Miso-Suppe mit Glasnudeln ist nicht nur ein Genuss, sondern auch eine wahre Nährstoffbombe. Sie vereint die gesundheitlichen Vorteile von fermentierten Lebensmitteln, frischem Gemüse und gesunden Fetten in einem einzigen Gericht. Ob als leichtes Mittagessen oder als wärmende Abendmahlzeit – diese Suppe ist eine hervorragende Wahl für alle, die sich gesund ernähren möchten, ohne auf viel Geschmack zu verzichten. Probiere es aus und genießen die wohltuende Wirkung dieser köstlichen, umami Suppe!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela