

Miso-Udon-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 60 ml Sojasoße
- 40 g Mirin
- 1 l Wasser
- 4 Eier
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 rote Chilischote
- 150 g Champignons
- 100 g Möhren
- 25 ml geröstetes Sesamöl
- 20 g Miso-Paste
- 80 g Babyspinat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g frische Mungobohnensprossen
- 150 g Udonnudeln

Sojasoße, Mirin und gut ein Viertel der Wassermenge in einer verschließbaren Schüssel mischen. Eier 7 Minuten kochen und abschrecken. Anschließend pellen und in die Schüssel zur Marinade geben. Verschlossen im Kühlschrank mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht marinieren lassen.

Ingwer und Knoblauch schälen, Chilischote waschen und nach Wunsch entkernen. Alles fein hacken. Champignons und Möhren putzen und beides in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Miso-Paste, Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und kurz anschwitzen. Möhren und Champignons hinzufügen und ebenfalls kurz unter Rühren anbraten. Mit dem restlichen Wasser ablöschen. Marinade ohne Eier hinzufügen und aufkochen. Herunterschalten und 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Spinat waschen und verlesen, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Sprossen im Sieb abbrausen. Alles zur Suppe geben und weitere 8-10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Eier halbieren. Hitze ausschalten und die vorgegarten Udonnudeln in die Suppe geben. 2 Minuten ziehen lassen, anschließend abschmecken und mit den Eierhälften servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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