

Asia-Gemüse-Suppe mit Lachs

Zutaten (für 2 Personen):

- 30 g Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 rote Chilischote
- 1 Kohlrabi
- 150 g Möhren
- 100 g Shiitake-Pilze
- 100 g Lachs
- alternativ: anderer Fisch
- 4 Stiele Koriander
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL geröstetes Sesamöl
- 750 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 4 EL Sojasoße
- 2 TL Limettensaft

Ingwer und Knoblauch schalen, Chili entkernen und waschen, alles in kleine Würfel schneiden. Kohlrabi putzen, schalen, halbieren und in etwa 0.5 cm dicke Spalten schneiden. Mohren putzen, schalen und schrag in etwa 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. Von den Pilzen die Stiele entfernen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Fisch waschen und in circa 2 cm große Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Ingwer, Knoblauch und Chili in einer Pfanne in beiden Ölsorten bei mittlerer Hitze 3 Minuten andunsten. Kohlrabi und Mohren dazugeben und kurz mitdunsten. Gemüsebrühe und die Hälfte der Sojasoße dazugeben, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten garen.

Pilze und Fischwürfel in die Suppe geben, alles nochmals aufkochen und etwa 4-5 Minuten garen. Mit der übrigen Sojasoße und Limettensaft wurzen. Suppe sofort auf Suppenschalen verteilen und mit Koriander bestreut servieren. Nach Belieben die Suppe zum Servieren mit 1 EL gerösteten Sesamsamen garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

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