

Asia-Nudelsuppe mit Garnelen

Zutaten (für 2 Personen):

- 10 g Ingwer
- 1 EL helles Sesamöl
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 700 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 2.5 EL (z.B. Tamari) Sojasoße
- 0.5 TL Fünf-Gewürze-Pulver
- 100 g Radieschen
- 100 g Pak Choi
- 30 g Reismudeln
- 50 g Mungobohnen-Sprossen
- 0.5 Bund Koriandergrün
- 200 g rohe, geschälte Garnelen

Hinweis: Die Suppe lässt sich nach Belieben mit oder ohne Garnelen zubereiten.

Ingwer schälen und fein würfeln. Beide Sesamölsorten in einem Topf erhitzen, den Ingwer darin bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten andünsten. Die Brühe dazugießen und alles langsam aufkochen. Mit Sojasoße und Fünf-Gewürze-Pulver würzen, alles mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen nach Bedarf die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Pak Choi putzen, die Endstücke und die Stiele entfernen und die Blätter in 1 bis 2 cm breite Streifen schneiden.

Das Gemüse und gegebenenfalls die Garnelen zur Suppe geben, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Nach etwa 3 Minuten die Reismudeln hinzufügen und mitgaren.

Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Zum Servieren die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit Sprossen und Koriandergrün bestreuen.

Nährwerte (pro Portion) ohne Garnelen:

231 kcal, 6 g Eiweiß, 14 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Nährwerte (pro Portion) mit Garnelen:

350 kcal, 26 g Eiweiß, 17 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

- Blasenentzündung
- Colitis ulcerosa
- Darmkrebs-Nachsorge (ohne Garnelen!)
- Divertikulose
- Dünndarmfehlbesiedlung
- Fettleber
- Morbus Crohn
- Multi-Intoleranzen
- Reflux/Sodbrennen
- Reizdarmsyndrom
- Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.03.2023

Koch/Köchin: Martina Kittler

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