

Pilz-Suppe mit Algen

Zutaten (für 4 Personen):

- 15 g Ingwer
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 4 EL Sojasoße
- 50 g getrocknete Pilze
- 100 g Glasnudeln
- 150 g Räuchertofu
- 300 g Austernpilze
- 1 Blatt Nori
- 2 EL Sesam
- 3 EL Sesamöl
- Salz

Ingwer schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Zusammen mit den getrockneten Pilzen (z.B. Steinpilze, Morcheln, Pfifferlinge), Gemüsebrühe und Sojasoße in einem geschlossenen Topf etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nach dem Ende der Garzeit die Brühe durch ein feines Sieb gießen, dabei die Rückstände im Sieb gut ausdrücken.

Glasnudeln in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Ein paar Minuten ziehen lassen, durch ein feines Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, eventuell mit einer Küchenschere etwas kleiner schneiden.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Austernpilze putzen und in feine Streifen schneiden. Algen mit einer Schere in kleine Quadrate schneiden.

Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe kurz anrösten, bis er duftet. Auf einen Teller geben und kurz abkühlen lassen. Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Austernpilze darin kurz anbraten und salzen.

Die Brühe noch einmal kurz aufkochen, Tofuwürfel hineingeben und die Suppe vom Herd nehmen. Nudeln, Pilze und Algen auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit der heißen Suppe auffüllen. Mit Sesam bestreut servieren.

Tipp: Frische und getrocknete Algen findet man im asiatischen Supermarkt. Menschen mit Schilddrüsenproblemen sollten beim Verzehr von Algen den teils sehr hohen Jodgehalt beachten! Verwenden Sie am besten nur Produkte, bei denen der Jodgehalt auf der Packung deklariert ist, und diese nur in kleinen Mengen als vegetarische Alternative zum Seefisch. Den Jodgehalt von Algen können Sie reduzieren, indem Sie die Algen mehrere Stunden in Wasser einweichen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

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