

Miso-Suppe und Sommerrollen mit Hoi-Sin-Soße

Zutaten für die Suppe (für 3 Personen):

- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 150 g Shiitake-Pilze
- 200 g Tofu
- 1 EL Rapsöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Misopaste
- 2 EL Instant-Wakame-Algen
- 0,5 Bund Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Karotte schälen und der Länge nach in dünne Scheiben hobeln, dann quer in feine Streifen schneiden. Vom Lauch die oberen dunkelgrünen Teile entfernen. Dann der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Pilze mit Küchenpapier sauber abreiben, die Stiele abtrennen und die Hüte ebenfalls in Streifen schneiden.

Tofu aus der Packung nehmen, mit Küchenpapier trocknen und klein würfeln. Rapsöl in einem Suppentopf erhitzen und die Pilze darin unter Rühren etwa 2 Minuten braten. Mit der Brühe aufgießen und das vorbereitete Gemüse hineingeben. Offen bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Koriander waschen, fein schneiden und zur Suppe geben. Die Misopaste unter die Suppe rühren, Tofu und Wakame hinzufügen und alles bei schwacher Hitze 2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und auf die Suppe streuen.

Zutaten für die Sommerrollen:

- 1 Zehe Knoblauch
- 120 g kleine Garnelen
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasoße
- 60 g dünne Reismudeln
- 2 Karotten
- 0,2 Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 8 Blätter Romanasalat
- 0,5 Bund Koriander
- 0,2 Bund Petersilie
- 50 g Sprossen-Mix
- 50 g Erdnüsse
- 0,5 Zitrone
- 0,5 reife Avocado
- 0,2 reife Banane
- Salz
- Pfeffer
- 8 Blatt Reispapier
- 2 EL schwarzer Sesam

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anrösten. Garnelen kurz in der Pfanne schwenken und mit Sojasoße ablöschen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

In einem Topf Wasser aufkochen, etwas abkühlen lassen und die Reismudeln damit begießen. 2-3 Minuten aufquellen lassen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Karotten schälen, Gurke waschen und beides in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und dünn in schräge Scheiben schneiden.

Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Koriander und Petersilie waschen und fein hacken. Sprossenmix waschen und abtropfen lassen. Erdnüsse etwas zerkleinern. Zitrone auspressen. Die Hälfte der Avocado und die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Reispapier in warmes Wasser legen, einige Sekunden eintauchen und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Im unteren Drittel des Papiers einen schmalen Streifen mit den Zutaten belegen und je 1 Klecks Avocado-Creme daraufgeben. Dabei einen Rand nach unten und die Enden frei lassen. Zuletzt alles mit schwarzem Sesam bestreuen. Die untere Seite vom Papier umklappen und ein Stück einrollen, dann die Enden umklappen und das Papier zu einer Rolle aufrollen. Mit den restlichen Reispapierblättern genauso verfahren.

Zutaten für die Hoi-Sin-Soße:

- 0,5 Bio-Limette
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Chilischote
- 80 g Hoi-Sin-Paste
- 15 ml Kokosmilch
- 2 EL crunchy Erdnusscreme
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Honig

Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, aufschneiden und die Kerne entfernen, wenn es weniger scharf werden soll. Ebenfalls fein hacken. Limette auspressen und die Schale abreiben. Mit allen anderen Zutaten zu einer Soße verrühren.

Die Sommerrollen mit der Hoi-Sin-Soße servieren. Wer möchte, kann sie noch mit Blüten dekorieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.02.2023

Koch/Köchin: Swetlana Mohr

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