

Rezept

Japanische Spinatsuppe mit Udon



© Ulrich Hoppe

Info



20 Min.

Gesamtzeit



leicht



310 kcal

Kilokalorien

14 g

Eiweiß

6 g

Fett

51 g

Kohlenhydrate

Zutaten

für

-

4

+

Portionen

250 g **Udon-Nudeln**

300 g **Spinat**

3 Stangen **Frühlingszwiebeln**

8 **Shiitakepilze** klein

1 L **Gemüsebrühe**

3,5 El **Misopaste** z.B. Hatcho oder Genmai Miso

2,5 El **Shoyu** (Sojasoße)

1 El **Sesamöl** geröstet

Cayennepfeffer gemahlen

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen. Abtropfen lassen, auf 4 Schalen verteilen.
2. Inzwischen Spinat in 2 cm große Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Pilzstiele abschneiden, Pilzkappen über Kreuz einritzen.
3. Brühe mit Shiitakepilzen aufkochen. 3 Minuten köcheln lassen. Spinat zugeben, weitere 2 Minuten kochen.
4. 1 Tasse Brühe abnehmen, Misopaste darin einrühren, bis sie ganz aufgelöst ist. Wieder zur Suppe geben, nicht mehr kochen lassen. Suppe mit Shoyu, Sesamöl und nach Belieben mit Cayennepfeffer würzen. Über die Nudeln geben.