



© ZDG/nigelcrane

Nudelsuppe mit Glasnudeln und Austernpilzen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Nudelsuppe

- 200 g Austernpilze - in Streifen zupfen
- 100 g Glasnudeln
- 100 g Mungosprossen - über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 40 g Salatgurke - in feine Streifen schneiden
- 40 g Karotte - in feine Streifen schneiden
- 2 EL fein gehackter Koriander

Für die Pilz-Marinade

- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Dinkel Paniermehl
- 2 EL fein gehackter Ingwer
- 2 EL Yaconsirup

Für den Suppenfond

- 750 ml Wasser
- 3 EL [Miso](#), Gerste
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 kleine rote Chilischote - entkernen und in feine Ringe schneiden
- Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Nudelsuppe als Erstes den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Glasnudeln in eine Suppenschüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 15 Min. ziehen lassen. Dann über einem Sieb abgiessen, mit einer Schere in ca. 3-cm-Stücke schneiden, zurück in die Schüssel geben und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Pilz-Marinade in einer feuerfesten Form verrühren, die Austernpilze dazugeben und im Ofen ca. 15 Min. backen.

In der Zwischenzeit das Wasser für den Suppenfond in einem Topf zum Kochen bringen, einmal aufkochen lassen und den Herd abschalten. Dann die Misopaste einrühren, bis sie vollständig aufgelöst ist. Zitronensaft und Chiliringe dazugeben, Gurke, Karotte und Mungosprossen unterheben und in dem Fond erwärmen. Mit Salz abschmecken.

Die Nudelsuppe auf zwei tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit dem heißen Suppenfond übergießen. Dann die Pilze darübergerben und mit Koriander bestreut geniessen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 405 kcal
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiss: 10 g
- Fett: 12 g