

Pilzsuppe mit hausgemachten Nudeln

Zutaten für 2 Portionen

Für die Nudeln

- 130 g helles UrDinkel-Mehl
- 70 ml Wasser
- 1/2 TL Kristallsalz

Für die Pilzsuppe

- 200 g gemischte Pilze (Shiitake, Kräuterseitlinge und Champignons) in mundgerechte Stücke schneiden
- 200 g Mangold - die grünen und weissen Pflanzenteile in mundgerechte Stücke teilen
- 70 g Karotten - schälen und in Scheiben schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 650 ml Wasser
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL gehackte Kapern
- 1 EL gehackter Ingwer
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

Für die Pilzsuppe das Mehl mit Wasser und Salz vermischen und zu einem Teig kneten. Mit einer Folie bedecken und 30 Min. stehenlassen.

In der Zwischenzeit das Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Den Ingwer und die Kapern 2 Min. darin anbraten. Die Karotten und die Pilze dazugeben, anschwitzen und mit 650 ml Wasser ablöschen.

Die weissen Teile des Mangolds dazugeben und einmal aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und ca. 15 Min. köcheln lassen.

In einem weiteren Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen und leicht mit Mehl bestäuben. Mit einem Messer in mundgerechte Stücke scheiden, dann ins kochende Wasser geben und ca. 2 Min. kochen.

Die Nudeln über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Auf zwei Schüsseln verteilen und abgedeckt warmhalten.

Zwischenzeitlich die Suppe nochmals aufkochen, die Mangoldblätter darin garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudelschalen mit der heissen Pilzsuppe auffüllen, mit Sesamöl beträufeln und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 390 kcal, Kohlenhydrate: 43 g, Eiweiss: 12 g, Fett: 17 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/pilzsuppe-mit-nudeln.html>