

# Beijing-Suppe mit Mu-Err-Pilzen - vegan

## Zutaten für 3 Reisschalen à 200-250 ml

### Für die Suppe

- 20 g Glasnudeln - mit der Schere in mundgerechte Stücke schneiden und in heissem Wasser einweichen
- 100 g Räuchertofu - waschen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 120 g Karotten - schälen und in dünne Scheiben schneiden
- 50 g Austernpilze - putzen und in Streifen zupfen
- 4 getrocknete Mu-Err-Pilze - in heissem Wasser 30 Min. einweichen
- 1 rote Chilischote - entkernen und in dünne Ringe schneiden

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 750 ml Wasser
- 4 EL Apfelessig
- 2 EL Tamari
- 2 EL Bio-Maisstärke - mit 4 EL Wasser verrühren
- ¼ TL Sesamöl
- 2 TL Pfeilwurzelstärke - mit 2 EL Wasser anrühren
- 1 EL Kokosblütenzucker
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Die Mu-Err-Pilze über einem Sieb abgiessen und unter fliessendem Wasser abspülen. Dann halbieren, die harten Teile abschneiden und in Streifen schneiden.

Das Wasser in einen Topf geben. Karotten, Chili, Mu-Err und Austernpilze hineingeben und ca. 20 Min. leicht köcheln lassen. Dann den Tofu dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen.

Mit Tamari, Apfelessig und Kokosblütenzucker würzen, die Stärke dazugeben und unter Rühren leicht andicken lassen. Dann den Topf von der Herdplatte nehmen, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesamöl beträufeln.

Die Glasnudeln über einem Sieb abgiessen und mit Küchenkrepp trocknen. Dann portionsweise auf die Suppenschalen verteilen, mit und mit der heissen Beijing-Suppe übergiessen und servieren.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 78 kcal, Kohlenhydrate: 10 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 2 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-beijing-suppe.html>