

Sunday, January 23. 2011

In nur 10 Minuten! Udon-Suppe mit frischem Spinat und Seidentofu

Bei unserem momentanen Lieblings-Sushi-Takeout Ichi Ban gibt es auch eine sehr leckere, sÄ¼ttigende Udon-Suppe mit frittierten Garnelen (Tempura). Ein perfektes, leichtes Abendessen das ich mir oft und gerne hole. Udon-Nudeln sind dicke, lange, japanische Weizennudeln.

Bisher hatte ich keine Ahnung, wie einfach es geht, eine vegetarische Variante der Udon-Suppe selbst zu machen. Bis ich auf den Blogeintrag von Shaina Olmanson gestoÄ¼en bin.

Kaum hatte ich das Foto gesehen, hatte ich total Lust eine zu essen. Also bin ich nach der Arbeit in den Asia-Markt gefahren und habe mir die paar nÄ¼tigen Zutaten besorgt. Viel braucht man ja nicht. Und ein paar Minuten spÄ¼ter saÄ¼ ich vor einer dampfenden Schale!

Schneller geht es kaum, ein gesundes und leckeres Essen zu zaubern. Und man braucht lediglich die Suppengrundlage. Als Einlage kann man das verwenden, was man gerade zur Hand hat. Jetzt mÄ¼sste ich mich nur noch irgendwann mal selbst an ein Tempura trauen ;-)

FÄ¼r 1 Portion:

1 groÄ¼e Suppenschale voll GemÄ¼sebrÄ¼he

1 Packung fertig gekochte, eingeschweisste Udon-Nudeln

1-2 TL helle Misopaste (lieber erst nur einen TL rein tun und probieren - nachwÄ¼rzen kann man immer)

Suppeneinlage nach Wunsch und Geschmack, z.B.:

1 kleine handvoll frische SpinatblÄ¼tter

1 kleine Karotte, geschÄ¼lt und in dÄ¼nne Scheiben geschnitten

ein paar WÄ¼rfel Seidentofu

2 EL FrÄ¼hlingzwiebeln, in dÄ¼nne Ringe geschnitten

1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer

1 EL gerÄ¼steter Sesam

Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun anrÄ¼sten. Beiseite stellen.

Die GemÄ¼sebrÄ¼he in einem Topf erhitzen. Wenn sie kocht, die Hitze herunterschalten und die Nudeln und Karottenscheiben hinein geben. Nach einer Minute auch den Spinat, Tofu und Ingwer zufÄ¼gen.

Ein paar EsslÄ¼ffel BrÄ¼he in ein SchÄ¼lchen abschÄ¼pfen und die Misopaste damit gut verquirlen. Die nun verflÄ¼ssigte Paste in die Suppe geben und vorsichtig umrÄ¼hren. Eine weitere Minute kÄ¼cheln und dann sofort in einer groÄ¼en SuppenschÄ¼ssel servieren und mit dem gerÄ¼steten Sesam bestreuen.

Am besten essen sich die groÄ¼en, dicken Nudeln mit StÄ¼bchen und fÄ¼r die BrÄ¼he kann man einen LÄ¼ffel reichen, oder sie direkt aus der Schale schlÄ¼rfen.

Um die Suppe noch reichhaltiger zu machen, kann man ein gekochtes Ei und/oder frittierten, getrockneten Tofu hinein geben. Auch frische Tempura-Garnelen (Garnelen im Backteig frittiert) schmecken fantastisch dazu. NatÄ¼rlich kÄ¼nnte man statt Spinat auch getrocknete Algen nehmen. So kann man die Liste unendlich weiterfÄ¼hren.

Tip: Wenn man die Misopaste in ein sauberes Schraubglas fÄ¼llt und sie in den KÄ¼hlschrank stellt, hÄ¼lt sie relativ lange!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan, snacks/vorspeisen, suppen, vegetarisch at 12:02