

Monday, September 19. 2011

## HeiÃer Udon-Nudelsuppe mit Ei und Mangold

Eigentlich wollte ich ein schÃ¶nes frisches Rezept mit Euch teilen, das noch prima zum letzten sommerlichen Nachmittag mit Grill und Schlemmerei gepasst hÃ¤tte. Aber wenn ich jetzt raus schaue, hab ich eher Lust auf sowas:

Ein heiÃer Chai (mit Kuh- oder Sojamilch) und kuschelige Wolle um dem Finger.

Gestern Abend ging es mir Ã¤hnlich - ich wollte nicht mal mehr raus, um mir beim Ichiban eine Suppe zu holen. Also mussten die KÃ¼hlschrankreste her halten. Beim Eintrag "In nur 10 Minuten! Udon-Suppe mit frischem Spinat und Seidentofu" hatte ich ja schon bemerkt, wie leicht es geht, sich mit ein paar wenigen Zutaten Asien in die Suppenschale zu zaubern. Diesmal hat mir dafÃ¼r die Misopaste gefehlt - aber es hat auch so gut geklappt! Mit meinen zwei KÃ¼chen-Stables: Sojasauce und gerÃ¶stetes, dunkles SesamÃ¶l. Diese zwei Helferlein bringen mit ein paar Tropfen einen tollen Geschmack an gebratene Nudeln, Reis oder Suppen.

Wie gesagt, ich habe einfach verwendet, was noch Ã¼brig war - eine sehr flexible Suppe. Heraus gekommen sind 2 Portionen.

ca. 1 Liter Wasser  
ca. 2 EL GemÃ¼sebrÃ¶hepulver (ohne Glutamat!)  
ca. 2 TL Sojasauce  
ca. 6 Tropfen gerÃ¶stetes SesamÃ¶l  
Bei den Mengen bitte einfach abschmecken und zur Not nachwÃ¤rzen.

Einlagen:

GemÃ¼se nach Wahl, z.B.  
6 groÃe Mangold-BlÃ¤tter, in 1cm breite Streifen geschnitten  
(dann geschnittener WeiÃkohl oder Spinat wÃ¼rden auch gut passen)  
1 mittelgroÃe Karotte, in 2mm dicke Scheiben geschnitten  
(evtl. gerÃ¶stete Zwiebelringe)  
frische KrÃ¤uter, z.B.  
Koriander  
Schnittlauch  
(oder FrÃ¼hlingzwiebel-Ringe)  
etwas Scharfes, z.B.  
frische oder eingelegte Chilischeiben  
(oder ChiliÃ¶l, Chilisauce, z.B. Sambal Oelek o.Ã¤.)  
frische IngwerwÃ¼rfel  
was SÃ¤ttigendes, z.B.  
2 hartgekochte Eier  
(evtl. TofuwÃ¼rfel)  
und was zum drÃ¼ber streuen  
2 EL Sesamsamen, in einer Pfanne kurz goldbraun angerÃ¶stet

... und natÃ¼rlich Udon-Nudeln - dicke japanische Weizennudeln. Die gibt es abgepackt im Asiamarkt zu kaufen. Sie sind nicht getrocknet und mÃ¼ssen deshalb nur 4 Minuten in der heiÃen Suppe ziehen, halten sich aber relativ lange.

Zuerst alle Zutaten vorbereiten. Dann die BrÃ¼he aufkochen, das GemÃ¼se hinein geben, das am lÃ¤ngsten braucht (bei mir waren das die Karotten) und mit Sojasauce und SesamÃ¶l wÃ¤rzen.

Die Nudeln (und den Tofu, wenn man einen verwendet) in den Topf geben und ca. 3 Minuten kÃ¶cheln lassen. Dann den Mangold (und ggf. den Ingwer) unterÃ¼hren. Noch eine Minute ziehen lassen, dann die Suppe gleich in Schalen verteilen.

In jede Schale ein gekochtes Ei in die Mitte legen, dann nach Lust und Laune mit frischen KrÃ¼utern, Sesam, vielleicht ein paar gerÃ¶steten Zwiebelringen und Chili dekorieren.

Am besten essen sich die dicken Nudeln mit StÃ¼bchen (anheben und schlÃ¼rfen) und die Suppe mit einem groÃen SuppenlÃ¶ffel aus Keramik (gibt's im Asiamarkt).

---

Ich habe fÃ¼r die Suppe gleich mal meine frisch in Ãl eingelegten Chilis zum Einsatz gebracht - die schmecken dieses Jahr so schÃ¶n fruchtig! Die letzte Balkon-Ernte... jetzt wird wohl wirklich Herbst...

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, japan at 16:25