Artikel vom 27.08.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 11:12 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/schnelle-asia-nudeln

Schnelle Asia-Nudeln



Foto: UFOP

Zutaten (für 2 Portionen):

Gemüseeinlage:

1 bis 2 Frühlingszwiebeln,

2 Zucchini in grün und gelb,

Salz.

Gewürzöl:

1 Knoblauchzehe,

3 EL kaltgepresstes Rapsöl,

Chiliflocken nach Belieben,

2 Msp Five-Spice-Gewürzmischung.

Suppe:

500 ml Gemüsebrühe,

6 EL Sojasauce,

250 g Mie-Nudeln.

Zubereitung:

Für die Gemüseeinlage Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und diese in kaltes Wasser legen. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Zucchinihälften mit einer Reibe grob raspeln. Die Raspel mit Salz würzen. Für das Gewürzöl Knoblauch pellen, fein würfeln und mit kaltgepresstem Rapsöl, Chili und Five-Spice-Gewürzmischung verrühren. Für die Suppe die Gemüsebrühe mit Sojasauce aufkochen. Die Nudeln zugeben und nach Packungsanweisung mit Biss garen. Die Zucchini unterrühren und alles einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz abschmecken. Frühlingszwiebeln abtropfen lassen und über die Suppe streuen. Mit Gewürzöl beträufeln und sofort servieren.

UFOP