



## Shiitake-Erdnuss-Suppe

mit Chili, Pak Choi und Nudeln



20-30min



2 Personen

Der asiatische Pilz zeichnet sich durch ein besonders feines Aroma aus. In Japan und China kennt man Shiitake-Pilze schon seit Jahrhunderten, denn dort kommen sie auch wild wachsend in Wäldern vor. Bei uns werden die Pilze ganzjährig in speziellen Gewächshäusern angebaut. Die Pilze punkten mit einem hohen Eiweißgehalt, wenig Kalorien und null Gramm Fett. Probier sie in dieser frischen Suppe mit Erdnuss, Miso und Pak Choi!

## Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung-Shiitake-Pilze
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Packung Reisbandnudeln
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 45g Erdnussbutter <sup>5</sup>
- 5g schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung Baby-Pak-Choi
- 25g helle Misopaste <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 122.3g, Eiweiß 17.2g



### 1. Nudeln kochen

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Etwa **1/3 der Reisbandnudeln** in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen und ca. 6-7Min. ohne Hitze ziehen lassen, bis sie gar sind, dann durch ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Zugedeckt beiseitestellen.



### 4. Chili schneiden

Die **Chili** in feine Streifen schneiden, **je nach Schärfewunsch** zuvor längs halbieren und entkernen. Ca. 1TL der **Limettenschale** abreiben, dann eine **Limettenhälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden.



### 2. Brühe ansetzen

Die **Pilze** in dünne Scheiben schneiden. Eine hohe Pfanne oder einen großen Topf mit 1EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die **Pilze** darin ca. 2-3Min. goldbraun anbraten. Die **Misopaste** mit **Erdnussbutter, Sojasauce** und dem **Brühwürfel** mit 1 Prise **schwarzem Pfeffer** in einer kleinen Schüssel verrühren und mit 1L Wasser zu den **Pilzen** geben und aufkochen lassen.



### 5. Gemüse kochen

Den **Pak Choi** und die **Hälfte der Chilistreifen** zur Brühe hinzufügen und ca. 2-3Min. mitkochen lassen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Chili** besser weglassen.



### 3. Pak Choi schneiden

Inzwischen vom **Pak Choi** den unteren Strunk abschneiden und den **Pak Choi** in ca. 1-2cm breite Streifen schneiden.



### 6. Suppe abschmecken

Die Suppe mit **Limettenschale, Limettensaft** und ggf. **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die **Nudeln** untermischen und kurz aufwärmen. Dann die **Suppe** auf Teller oder Schalen verteilen und mit **Limettenspalten, restlichen Chilistreifen** und **schwarzem Sesam** garniert servieren.