

Schnelle asiatische Nudelsuppe



Asia-Feeling gegen den Winterblues! Suppen sind bei kühlen Temperaturen ein dankbares Gericht, denn sie lassen sich schnell zubereiten, wärmen von innen und eignen sich ausserdem zur Resteverwertung.

Mini-Maiskolben? Thai-Auberginen? Nur keine Scheu vor diesen Zutaten, denn heutzutage sind sie besonders in urbanen Gebieten einfach zu besorgen. Wer keinen Asia-Laden in der Nähe hat, findet asiatische Zutaten mittlerweile auch in grösseren Supermärkten. Natürlich kann auch anderes Gemüse verwendet werden.

Zu beachten gilt wie immer, dass schnell garendes Gemüse in grösseren und jenes mit langer Garzeit in kleineren Stücken beigegeben wird. Die Thai-Auberginen sind am schnellsten fertig.

Tipp: Currypasten sind unterschiedlich scharf. Das Rezept basiert auf der Marke «Thai Kitchen», die bei Denner erhältlich ist. Von einer anderen Paste braucht es eventuell etwas mehr oder weniger. Und zarte Gaumen aufgepasst, die Suppe ist nämlich ziemlich scharf!

- 60 g rohe Mini-Maiskolben, in Scheiben von circa 1½ cm Breite
- 90 g rote Currypaste (oder nach Wunsch mehr)
- 8 dl Gemüsebouillon
- Optional zusätzlich 15 g Galgant (Eine spezielle Ingwer-Art), in schmalen Scheiben
- 5 dl Kokosmilch
- 50 g Schlangenbohnen, in groben Stücken
- 60 g dunkle Champignons, in mittelgrossen Stücken
- 60 g lange, violette Thai-Auberginen, alternativ kleine runde Thai-Auberginen, in groben Stücken.

Tipp, falls kleine runde Thai-Auberginen verwendet werden: Diese brauchen etwas länger, bis sie gar sind, und sollten gemeinsam mit den Schlangenbohnen beigegeben werden.

- 125 g Reismudeln oder sonstige asiatische Nudeln
- Etwas Salz
- 30 g gesalzene Erdnüsse, gehackt
- Optional zusätzlich Koriander, gehackt

1. Mini-Maiskolben und Currypaste circa 30 Sekunden gemeinsam in einem Topf dünsten, danach mit Bouillon ablöschen und Galgant beigegeben. Bei geschlossenem Deckel 12 Minuten köcheln.
2. Kokosmilch und Schlangenbohnen beigegeben, nochmals 5 Minuten köcheln. Dann die Champignons und die langen, violetten Auberginen zugeben und 3 Minuten köcheln lassen (oder bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat).
3. Gleichzeitig in einem separaten Topf die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten, bis sie gar sind, jedoch noch etwas Biss haben.

4. Nudeln in die Suppe einrühren, alles zusammen nochmals 15 Sekunden leicht köcheln lassen, mit Salz abschmecken.
5. Auf Teller verteilen, mit gehackten Erdnüssen und optional Koriander garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 30 Minuten