



Gemüsesuppe mit Glasnudeln zum Lunch aus dem Glas (vegan)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

Zum Vorbereiten: 200 g Glasnudeln, 1 Pak Choi, 1 große Möhre, 1/2 Stange Lauch, 1 gelbe Paprikaschote, 150 g Brokkoliröschen, Salz, 2 Stängel Koriander

Außerdem:

1 l Gemüsebrühe, 2 EL Sojasauce

Zubereitung:

1. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben und nach Packungsangabe mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Auf vier Gläser (à ca. 500 ml) verteilen.
2. Pak Choi in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Möhre schälen, putzen und in feine Stifte schneiden. Den Lauch putzen, in feine Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Brokkoliröschen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Sämtliches Gemüse mit dem Koriander auf die Gläser verteilen und diese zum Mitnehmen verschließen. Zum Servieren die Gemüsebrühe aufkochen, mit Sojasauce abschmecken und kochend heiß über den Glasinhalt gießen. Etwa 5–6 Minuten ziehen lassen und nach Belieben in Schüsseln füllen.