

Selbstgemachte Instant-Asia-Suppe aus dem Thermomix



© Asia Instantsuppe - Rezepte mit Herz



45 Min + 10 Wartezeit



leicht



4 Portionen

Mit dieser Suppenpaste zaubert ihr im Handumdrehen eine leckere Instant-Suppe fürs Büro zum Mitnehmen. Da werden die lieben Kollegen staunen!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für die Asiasuppe npaste	
<input type="checkbox"/>	1	Möhre
<input type="checkbox"/>	2	Zwiebeln
<input type="checkbox"/>	2	Knoblauchzehen
<input type="checkbox"/>	15 g	frischer Ingwer
<input type="checkbox"/>	20 g	Öl
<input type="checkbox"/>	25 g	Salz
<input type="checkbox"/>	20 g	Sojasauce
<input type="checkbox"/>	2 TL	Currypulver und Paprikapulver edelsüß
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>		Chilipulver nach Belieben
<input type="checkbox"/>	Für die Suppe	
<input type="checkbox"/>	4	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	1	rote Paprika
<input type="checkbox"/>	200 g	Zuckerschoten
<input type="checkbox"/>	200 g	Tofu
<input type="checkbox"/>	125 g	Glasnudeln
<input type="checkbox"/>	4 TL	Asiasuppenpaste
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

Zubereitung

1. Für die Asiasuppenpaste Möhren putzen, schälen, waschen und in groben Stücken in den Mixtopf geben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, halbieren und zugeben. Ingwer schälen und in groben Stücken zugeben. Öl, Salz, Sojasauce und Gewürze zugeben. Alles 15 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Masse nach unten schieben und 12 Min./100 °C/Stufe 1 ohne Messbecher kochen lassen. In ein sauberes Schraubglas füllen und bis zur Verwendung kalt stellen.
2. Für die Suppe Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Paprika putzen, waschen und mit Hilfe einer Mandoline quer in dünne Streifen hobeln. Zuckerschoten waschen, putzen und quer in feine Streifen schneiden. Tofu trockentupfen und in Würfel schneiden. Glasnudeln in Stücke brechen.
3. Je 1 TL Asiasuppenpaste, Glasnudeln, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Paprika und Tofu in vier hitzefeste Vorratsgläser (à mindestens 600 ml Inhalt) geben. Bis zur Verwendung kalt stellen.
4. Vor dem Essen pro Portion 350 ml Wasser im Wasserkocher erhitzen. Etwa 2/3 des kochenden Wassers in das Glas gießen, Deckel auflegen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Alles umrühren, übriges Wasser erneut aufkochen und kochend heiß in die Suppe gießen. Sofort servieren.

Nährwertangaben

pro Portion ca. 215 kcal, 9 g E, 4 g F, 35 g KH