



Asia-Chinakohl-Suppe

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Portionen):

10ml Milch, 50g Mehl, 3 Eier, 1 Bund Petersilie, 1 TL Kurkuma, 500g Chinakohl, 250g Möhren, 1 Rote Zwiebel, 30g Ingwer, 1/2 Stück Peperoni, 2 Knoblauchzehen, 100g Asianudeln, 2 EL Öl, 1,5L Gemüsebrühe, 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Für die Pfannkuchen die Petersilie (auch die Stiele) fein hacken. Milch, Mehl, 1 Ei, Salz, Kurkuma und 2 EL Petersilie verrühren, ca 10 Min. quellen lassen.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 2 dünne Pfannkuchen backen. Aufrollen und in dünne Röllchen schneiden.
3. Das Gemüse putzen, dann den Chinakohl in feine Streifen, Möhren in dünne Stifte und die Zwiebel in Spalten schneiden. Ingwer fein reiben, Knoblauch und Chili fein hacken, alles im restl. Öl andünsten. Gemüse zugeben, kurz mitdünsten, mit Brühe auffüllen und 6-8 Min. gar ziehen lassen. Mit Sojasauce abschmecken.
4. Während die Suppe gart, die Nudeln nach Packungsanweisung garen und abtropfen lassen. Die Eier wachsw weich kochen. Nudeln in Portionsschalen verteilen, Suppe, Pfannkuchenstreifen, jeweils 1 halbes Ei und die restl. Petersilie darauf verteilen.

Ein Rezept von Bioladen.de

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de

Guten Appetit

