



Nudelsuppenbowl mit Spinat und Pilzen

Zutaten für 4 Portionen:

1 Knoblauchzehe	150 g Spinatsalat
800 ml Pilzfond, Glas (alternativ: Gemüse- oder Rinderfond)	100 g Suppennudeln nach Wahl
1 Sternanis	ca. 6 EL Rapsöl
20 g Steinpilze, getrocknet	Salz
500 g Pilze nach Wahl, gemischt	2 EL Rapsöl, kaltgepresst
	Pfeffer aus der Mühle, schwarz



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de



Und so geht's:

Knoblauch pellen und halbieren. Fond mit Knoblauch und Sternanis aufkochen, die getrockneten Steinpilze zugeben und 1 Min. leise köcheln. Brühe vom Herd nehmen und ziehen lassen. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spinatsalat waschen und trockenschleudern.

Die Suppennudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und kalt abschrecken. Mit 1 TL Rapsöl mischen. Die Pilze in einer großen, beschichteten Pfanne in drei Portionen braten, dafür jeweils 1–2 EL Rapsöl erhitzen und die Pilze darin 2–3 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brühe durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren, aufkochen und mit Salz würzen. Spinat und Nudeln zugeben, nochmals

aufkochen und die gebratenen Pilze zugeben. Die Suppe mit etwas kaltgepresstem Rapsöl beträufeln, heiß servieren.

TIPP: Probieren Sie auch die asiatische Variante und verfeinern Sie die Brühe dafür mit 1–2 EL Sojasauce, 10 g frisch geriebenem Ingwer und etwas Chili nach Geschmack.

Copyright: UFOP

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.