

Schnelle Asia-Nudeln

Zutaten für 2 Portionen:

Gemüseeinlage

1-2 Frühlingszwiebeln
2 Zucchini, grün und gelb
Salz

Gewürzöl

1 Knoblauchzehe
3 EL Rapsöl, kaltgepresst

Chiliflocken nach Wunsch
2 Msp. Five-Spice-
Gewürzmischung

Suppe

500 ml Gemüsebrühe
6 EL Sojasauce
250 g Mie-Nudeln



Und so geht's:

Gemüseeinlage: Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und diese in kaltes Wasser legen.

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Zucchinihälften mit einer Reibe grob raspeln. Die Raspel mit Salz würzen.

Gewürzöl: Knoblauch pellen, fein würfeln und mit kaltgepresstem Rapsöl, Chili und Five-Spice-Gewürzmischung verrühren.

Suppe: Die Gemüsebrühe mit Sojasauce aufkochen. Die Nudeln zugeben und nach Packungsanweisung mit Biss garen. Die Zucchini unterrühren und alles einmal aufkochen lassen. Die Suppe

mit Salz abschmecken. Frühlingszwiebeln abtropfen lassen und über die Suppe streuen. Mit Gewürzöl beträufeln und sofort servieren.

Copyright: UFOP



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

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