

SOUP-TO-GO



 ca. 30 Min.

 pro Portion: 3 €



Zutaten (für ein großes Schraubglas, z. B. 750 ml)		Zubereitung
50 g	Mie-Nudeln	Mie-Nudeln in Stücke brechen und in das Glas füllen. Karotte putzen und grob raspeln. Auf die Nudeln im Glas geben.
1	Karotte (ca. 70–90 g)	
100 g	Räuchertofu	Räuchertofu trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Ins Glas füllen. Gemüsebrühe-Pulver über den Tofu streuen.
1 EL	Gemüsebrühe-Pulver	
1	Frühlingszwiebel	Frühlingszwiebel und Chilischote putzen. Beides in sehr feine Streifen schneiden und ins Glas füllen. Mit Sojasoße nach Belieben beträufeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen kleinschneiden. Nach Belieben die Stängel in sehr feine Stücke schneiden (am besten mit dem Wiegemesser). Petersilie als letztes ins Glas füllen. Glas gut verschließen und bis zum Verzehr kühl stellen.
1	kleine rote Chilischote	
1 EL	Sojasoße	
2–3	Stängel Petersilie (oder tiefgekühlt)	
ca. 400 ml	Wasser	Wasser im Wasserkocher aufkochen und die Zutaten im Glas damit übergießen. Das Glas schließen, durchschütteln und ca. 5 Min. ziehen lassen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Friederike Heß-Böhlen
Foto: © www.birdy.media – stock.adobe.com

Tipp: Die Suppe lässt sich nahezu beliebig mit jedem anderen Gemüse wie z. B. Kohlrabi, Erbsen, Mais, Paprika, roten Zwiebel, Chinakohl, Koriander, Bärlauch, Ingwer variieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 600 ml)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
324 kcal	47,9 g	6 g	18,5 g	7,8 g