

Kevin von Holt
Asiatische Nudelsuppe mit gebackenem Ei

Mittwoch, 1. Dezember 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

**Für die Suppe und
Gemüsechips:**

100 g	Möhren
1	Gelbe Bete
1	Ringel Bete
2 EL	Kokosöl
1 Prise	Kurkuma
1 Prise	Chiliflocken
1 Prise	Kreuzkümmel
40 g	Pak Choi
30 g	getrocknete Pilze
100 g	Shiitake Pilze
1	Knoblauchzehe
30 g	frischer Ingwer
800 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Lauchzwiebeln
2 TL	Sesam
350 g	Ramen-Nudeln (japanische Weizennudeln, gegart)
3 EL	Sojasauce



Für die gebackenen Eier:

5	Eier
4 EL	Mehl
4 EL	Semmelbrösel
100 ml	Rapsöl

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Möhren, Gelbe und Ringel-Bete waschen und schälen.
3. Möhren und Beten in feine Streifen schneiden und beiseitestellen.
4. Die Gemüseabschnitte (Kanten) in eine große Schüssel geben. Kokosöl, Kurkuma, Chiliflocken und Kreuzkümmel zugeben und miteinander vermischen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen.
5. Während der Backzeit die Backofentür gelegentlich öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
6. Pak Choi putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
7. Die getrockneten Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Shiitake Pilze putzen.
8. Die Knoblauchzehe schälen und anschließend mit der flachen Seite eines großen Messers andrücken.
9. Den Ingwer schälen.

10. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen.
11. Die Möhren-, die Bete- und die Pak Choi-Streifen zusammen mit dem Pfeffer, Shiitake und den ausgedrückten Pilzen in die Gemüsebrühe geben.
12. Die Brühe etwa 5 Minuten köcheln lassen.
13. Für die Eier Wasser in einem Topf aufkochen.
14. 4 Eier darin ca. 4 ½ Minuten wachweich kochen, abschrecken und sehr vorsichtig pellen.
15. Übriges Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf weiteren Tellern verteilen.
16. Die vorgegarten Eier zunächst im Mehl, dann im Ei wenden. Zuletzt vorsichtig in den Semmelbröseln wenden.
17. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Eier darin rundherum goldbraun und knusprig ausbacken.
18. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
19. Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
20. Den Ingwer und den Knoblauch aus der Brühe nehmen und die Nudeln mit der der Brühe aufgießen.
21. Die Suppe nach Belieben mit etwas Sojasauce würzen, sowie mit einigen Sesamkörnern und fein gehackten Lauchzwiebeln bestreuen. Knusprig gebackene Eier darauf anrichten auflegen und mit Gemüsechips garniert servieren.

Pro Portion: 785 kcal/ 3290 kJ
97 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 34 g Fett