



# Winterliche Gemüse-Nudelsuppe

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 35 minutes  
Total time: 55 minutes

👤 Portions: 4

## Zutaten (2-3 Portionen)

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Lauch
- 2-3 Karotten (180-200 g)
- 150-180 g Knollensellerie
- 180 - 190 g Shiitake-Pilze
- 1 kl. EL Olivenöl
- 1 kleines Stück Ingwer, klein geschnitten
- 2 Sternanis\*
- 5-6 Wacholderbeeren\* (optional)
- 3-4 Pimentkörner\* (optional)
- 5 Nelken\* (optional)
- 1 kl. Bund Petersilie
- Optional: 2-3 Lorbeerblätter
- 2 TL helle Misopaste\*
- Optional: 1-2 TL Gewürz-Öl eingelegter, getrockneter Tomaten\*
- 2 EL Tamari\* (oder klassische Sojasoße)
- Salz zum Abschmecken
- 1/2 kleiner Spitzkohl (ca. 100 g)
- Optional: 30 g TK-Edamame oder TK-Erbsen
- Nudeln nach Wahl - z.B. Mie Nudeln, Reismudeln oder klassische Suppennudeln

*\*Amazon Affiliate-Links*

## Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 35-40 Minuten Kochzeit)

1. Zwiebeln ungeschält halbieren. Knoblauchzehe abziehen und etwas zerkleinern. Lauch waschen, Wurzelende kappen und den hellgrünen Teil der Lauchstangen in 2-3 Teile schneiden. Einen kleinen Teil des Lauchs in ganz dünne Ringe schneiden und diese für später zum Garnieren zur Seite stellen (etwa 3 EL).
2. Karotten waschen und in Stücke und Scheiben schneiden, Knollensellerie entrinden und klein schneiden. Shiitake mit Küchenkrepp putzen, Stiele einkürzen und halbieren bzw. Pilze in Scheiben schneiden.
3. 1 EL Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen. Die halbierten, ungeschälten Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten ins heiße Fett geben und einige Minuten anrösten, bis die Schnittflächen braun werden. Gleichzeitig Knoblauchscheiben, Sternanis, Wacholderbeeren, Piment, Nelken und Ingwer hinzu geben. Die Zutaten einige Minuten anrösten.
4. 1,8-2 Liter Wasser aufgießen und erhitzen. Während des Erhitzens des Wassers Lauch, Karottenstücke, Knollensellerie sowie etwa 2/3 der Shiitake hinzu geben. Petersilie waschen und die Hälfte ebenfalls dazu geben. Wer möchte gibt noch 2-3 Blätter Lorbeer hinzu. 2 TL helle Misopaste einrühren.
5. Suppe einmal aufkochen lassen, dann die Hitze etwas reduzieren und die Zutaten 35 Minuten köcheln lassen. Topfdeckel schließen bzw. nur leicht kippen.
6. Während die Suppe kocht, die Nudeln für die Suppe je nach Sorte, entweder mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen (z.B. Reismudeln, Mie Nudeln o.ä.) oder klassische Suppennudeln separat gemäß Packungsbeilage bissfest kochen und abgießen.
7. Nach und 35-40 Minuten Kochzeit die Suppe gut durchrühren und über ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Wähle aus den gekochten, abgossenen Zutaten im Sieb, welche du davon auch noch als Suppeneinlage verwenden möchtest. Ich nutze den größten Teil der Shiitake, den Großteil des Knollenselleries und der Karottenstücke. Sellerie und Karottenstücke schneide ich bei Bedarf noch etwas kleiner und gebe sie in die abgeseigte Brühe.
8. Nun die Brühe mit etwas Gewürzöl von getrockneten Tomaten, Tamari und Salz würzen. Bei Bedarf noch ein bisschen mehr helle Misopaste

einrühren.

9. 100 g Spitzkohl fein aufschneiden und in die Suppe geben.
10. Ebenso die noch zur Seite gelegten Shiitake dazu geben und die Suppe nochmals rund 10 Minuten kochen lassen.
11. Nudeln in Suppenschalen verteilen, pro Portion 2 EL TK-Edamame oder Erbsen sowie eine kleine Portion dünn geschnittene Lauchringe hinzufügen und die heiße Suppe aufgießen. Restliche Petersilie hacken und die Suppe damit bestreuen.

Herrlich sättigend und wärmend an kalten Wintertagen. Diese vegane Gemüsebrühe gibt dir Kraft, ein wohliges Gefühl im Magen und stärkt dein Immunsystem.