



Miso-Pilzcremesuppe mit Reisbandnudeln

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten (2 Portionen)

Für die Suppe

- 180-200 g weiße Cannellini-Bohnen
- 20 g Pinienkerne
- 15 g [Hefeflocken*](#)
- 2 EL [weiße Miso-Paste*](#) (Shiro Miso)
- 1-2 TL Sojasoße oder [Tamari*](#)
- Pfeffer
- 10 g Ingwer, aufgerieben
- Salz
- 1-2 EL Zitronensaft

Für die Suppeneinlage

- 250 g Pilze, z.B. Shiitake, Steinchampignons, Austernpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL [Kokosöl](#) (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 TL Agavendicksaft
- 1,5 EL Sojasoße oder Tamari
- 2 TL Zitronensaft
- 125-150 g [Reisbandnudeln*](#)
- Eine kl. Bund Koriander
- Optional: 2 TL [helle Sesamkörner, geröstet*](#) zum Garnieren

*Amazon Affiliate Links

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Weiße Cannellini-Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. 20 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun anrösten.
2. 500 ml Wasser im Wasserkocher oder in einem Topf erhitzen. Gespülte Bohnen, geröstete Pinienkerne, 15 g Hefeflocken, 2 EL Miso-Paste, 1-2 TL Sojasauce und etwas Pfeffer in den Mixer geben. 10 g Ingwer geschält hinzureiben und das heiße Wasser aufgießen. Zutaten im Mixer fein pürieren. Suppe anschließend in einen Topf geben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
3. 250 g Pilze putzen, harte Strunkteile entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden bzw. zupfen. 1 Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden.
4. 2 TL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Knoblauch darin 3-4 Minuten sachte anbraten. 1 TL Agavendicksaft hinzufügen und die Pilze darin 2 Minuten karamellisieren lassen. Pilze mit 1,5 EL Sojasauce ablöschen und mit 1-2 TL Zitronensaft würzen.
5. Die Reisbandnudeln mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten quellen lassen und abseihen.
6. Die Reisbandnudeln und gebratenen Pilze auf zwei Suppenschalen aufteilen. Suppe nochmals erwärmen, über die Zutaten gießen und die Suppe mit gerösteten Sesamkörnern bestreut und mit frisch gehacktem Koriander garniert servieren.

Tipp: Falls du noch nicht oft mit Shiitake oder Austernpilzen gekocht hast, solltest du diese Pilzsorten unbedingt ausprobieren. Shiitake sind kleine bis mittelgroße Pilze, welche ursprünglich aus dem asiatischen Raum stammen und erst etwa vor 10 Jahren bei uns immer beliebter wurden. Inzwischen erhält man Shiitake auch hierzulande in fast jedem Supermarkt. Sie sind nicht nur besonders aromatisch und stecken voller Umami, sondern beinhalten außerdem reichlich Protein, viele gesunde B-Vitamine, Magnesium und wirken antibakteriell. Perfekt bei Erkältungen! Da sie sehr gut kultiviert werden können, erhältst du sie das ganze Jahr über auch aus regionalem Anbau. Auch Austernpilze kannst du das ganze Jahr hindurch kaufen. Indoor kultiviert, haben sie immer Saison. Austernpilze haben von allen Zuchtpilzen den höchsten Niacin-Gehalt und liefern reichlich Vitamin B-3. So unterstützen sie Nerven- und Muskelfunktion. Sie sind außerdem ein guter Eisen-Lieferant. Ich brate sie immer gerne scharf an und verwende sie häufig auch als Fleischersatz, da sie einen schönen Biss haben. Geschmacklich sind sie unkompliziert. Sie nehmen einfach das Aroma der Würzung wunderbar auf. Auf diesem Blog findest du z.B. einen

herrlichen veganen Caesar-Salat mit gebratenen Austernpilzen. Alle meine freunde lieben ihn und auch du solltest ihn unbedingt probieren. Oder verwende Shiitake in einem sahnigen Geschnetzeltem mit Reis und Erbsen. Jetzt wünsche ich dir viel Genuss mit der herrlichen Miso-Pilzcremesuppe und hoffe, du findest für dich noch viele weitere, leckere Anregungen auf meinem Blog. Herzlichst, Lea