

KOCHSHOW REZEPTE 2020

Gemüsepowersuppe, unendliche Möglichkeiten

auf Wunsch glutenfrei, laktosefrei, fructosearm, vegetarisch, vegan
zum Vorbereiten, mitnehmen, Zuhause essen

Mann braucht:

500 ml Glas mit Deckel (für zuhause geht auch ein tiefer Teller oder Schale)
Heißes Wasser oder Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe oder Fischbrühe

Suppen Basis für den Geschmack:

Misopaste, Currypaste, Chilisauce, Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch-und/oder Ingwerpaste, Sesampaste

Gemüeschicht:

Je nach Geschmack und was da ist, ich verwende gerne Karotten, Kohlrabi, Zucchini und Pilze
Alles fein geschnitten oder geraspelt und roh, größere Gemüsestücke gerne kurz vorkochen

Nudelschicht:

Nudeln roh: feine Nudeln, Glasnudeln die in 3 Minuten in heißem Fond garziehen
Nudeln vorgekocht: einfach 1-2 Minuten von der regulären Garzeit abziehen
Gemüsenudeln: einfach Zucchini, Karotten oder oder oder über den Spiralschneider

Extra Schicht:

Vorgegartes Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Tofu, frischer Ingwer, Knoblauch, Ei, Reis
Frische Kräuter zum Schluss obendrauf

So geht's:

Anfangen wird mit der Geschmacksschicht unten auf dem Glasboden
Anschließend kommt die Gemüeschicht und danach die Nudelschicht
Obenauf die Extras

Jetzt noch der heiße Fond oder Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen, Kräuter zugeben,
mischen und genießen (das Glas sollte nicht Kühlschrankskalt sein, sonst kann es platzen).