



  
**Bewusst  
genießen**  
MIT SUSKI  
& GLOBUS



# Asiatische Kohlsuppe



globus.de



4 Portionen



30 min



leicht

## Zutaten Kohlsuppe

- 2 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1/2 Stange Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, fein gehackt
- 3 Karotten
- 1 rote Chilischote, fein gehackt
- 250 g Shiitake-Pilze (alternativ Champignons), in Scheiben geschnitten
- 1/2 Spitzkohl (alternativ Weißkohl), in Streifen geschnitten
- 150 g Edamame Bohnen
- 1 L Gemüsebrühe bzw. Brühe nach Wahl
- 1,5 EL Misopaste



- 1 EL Sojasauce bzw. Tamari
- 1 Limette, gepresst
- Salz

## Zutaten Topping

- 1/2 Bund Koriander, fein gehackt
- 1-2 Noriblätter, in Streifen geschnitten
- Sesam
- Chiliflocken

## So geht's:

- 1 Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Frühlingszwiebel und Lauch darin einige Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und 2 Minuten mit andünsten. Die Pilze einrühren und einige Minuten weiterdünsten.
- 2 Die Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und alles 5 Minuten köcheln lassen.
- 3 In der Zwischenzeit die Karotten mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in lange Streifen schneiden. Den Kohl ebenso in lange, dünne Streifen schneiden.
- 4 Die Misopaste und Sojasauce in die Suppe einrühren. Die Karotten-Nudeln und Kohlstreifen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Hitze reduzieren und die Edamame Bohnen und den Limettensaft hinzugeben und unter Rühren aufwärmen. Nicht kochen lassen. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.
- 5 Die Suppe mit gehacktem Koriander, Noriblätter-Streifen sowie Sesam garnieren und servieren.

Guten Appetit,  
eure Suski



### Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

[globus.de/suski](https://www.globus.de/suski)