

Hauptmahlzeit / Herbst / Kinder / super schnell /

Miso-Gemüsesuppe mit Bürger Suppenmaultaschen

Wir lieben sämtliche Arten von Suppen und Eintöpfen. Jetzt im Herbst, könnte ich mich ausschließlich davon ernähren. Mit zwei Kindern, die allein schon wegen Ihres Altersunterschieds von 12 Jahren unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben haben, ist es manchmal gar nicht so einfach, bei allen gleichzeitig für strahlende Augen zu sorgen. Diese würzige Miso-brühe mit Gemüse und Bürger Suppenmaultaschen, hat es allerdings geschafft.

Die Suppe so einfach und schnell zubereitet, dass sie das perfekte schnelle Mittagessen ist. Das Gemüse kann man nach seinen eigenen Vorlieben variieren. Ich habe mich für Champignons, Brokkoli und China-Kohl entschieden. Ein bisschen Ingwer für ein bisschen mehr Tiefe durfte auch nicht fehlen. Die Maultaschen haben gerade die Kinder begeistert. Denn so wurde aus einer Gemüsesuppe, eine Maultaschen-Suppe. Klingt in Kinderohren automatisch attraktiver.

Zutaten für 4 Portionen

- 250 gr - Suppenmaultaschen
- 1 EL - Sesamöl
- 6 - Champignons
- 1 - Chinakohl
- 1 - Brokkoli
- 3 TL - rote Misopaste
- 1.5 Liter - Wasser
- 1 Stück - Ingwer
- - Salz & Pfeffer
- 1 EL - Sesam

Zubereitung:

1. Die Champignons putzen und vierteln. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden und gut waschen. Den Brokkoli in kleine, mundgerechte Röschen schneiden.
2. Einen großen Kochtopf erhitzen. 1 EL Sesamöl hineingeben und die Champignons für 1-2 Minuten scharf anbraten. Mit Wasser ablöschen, die Miso-Paste dazugeben und gut verrühren. Den Ingwer schälen und über eine feine Reibe reiben und in die Brühe rühren.
3. Chinakohl, Brokkoli und Maultaschen dazugeben und für 7 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Die Suppe nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen und mit Sesam garnieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia