Hauptmahlzeit / Suppen / Glutenfrei / Vegan /

Miso-Pilz-Suppe mit Sobanudeln und Gemüse

In dieser schwierigen Zeit flüchte ich viel in die Küche. Ich koche, backe, räume meine Vorratsschränke endlich mal wieder auf, fülle die zig verschiedenen angefangen Päckchen Reis, Bohnen, Haferflocken, etc. in Gläser und beschrifte sie. Ich wasche Wäsche und sauge gefühlt permanet irgendwelche Ecken, Schränke und Schubladen aus. Zwischendurch gehe ich mal mit dem Hund spazieren. Dazwischen und mittendrin Flynn bespaßen, Schulaufgaben erledigen, basteln und klar - auch mal einen Film oder eine Serie gucken. Wir leben schon sehr lange das klassische Patchwork-Modell, sodass ich mal mehr Zeit für mich, meine Arbeit und den Haushalt habe und mal weniger. Aber eines bleibt immer, egal ob ich gerade allein oder mit Kind bin - ich koche, backe, esse. Und das habe ich schon so lange nicht mehr machen können. Zuviel Arbeit, zuviel Alltagsstress, zuviele Sorgen haben mir meine Lust und Kreativität geraubt. Ich bin so glücklich, dass sie gerade wieder zurück kommt. Hier merke ich wieder, wie sehr ich das brauche, wie glücklich mich das macht und wieviel Halt das auch geben kann. Ich kann auch Euch nur empfehlen - nutzt die Zeit, seid kreativ, kocht für Euch und tut Euch etwas Gutes. Ein gutes Essen macht glücklich und auch stolz, wenn man es selbst zubereitet hat. Und genau diese Glücksgefühle brauchen wir doch gerade in dieser schwierigen Zeit alle!

Diese Suppe war ein reines Zufallsprodukt aus Resten meines Kühlschranks und es war Liebe auf den ersten Löffel. SO geschmackvoll und SO simpel. Ernsthaft - einfacher kann man nicht kochen. Und das allerbeste an dieser Suppe - man kann nach herzenslust mit dem Gemüse variieren. Außer den Pilzen, Zwiebeln und Knoblauch, die die Basis bilden, kann man alles austauschen. Ich habe Brokkoli und Kartoffeln in die Suppe gegeben. Aber es funktioniert genauso gut mit grünen Bohnen, Blumenkohl, Zuckerschoten, Mangold,... der Kreativität und persönlichen Vorlieben sind keine Grenzen gesetzt.

Schwarze Misopoaste ist erst kürzlich in meine Küche eingezogen und ich benutze sie seither ständig! Das bekommt man derzeit auch noch zuverlässig in den Supermärkten, ebenso wie Soba-Nudeln. Diese beiden Dinge gehören anscheinend nicht zu den beliebten Hamster-Produkten.

Passt auf Euch und Eure Lieben auf. Versucht das Beste aus dieser schweren Zeit zu machen. Wir stecken da alle gemeinsam drinnen und niemand ist allein!

Zutaten für 2-3 Portionen

- 1 - Zwiebel
- 1 - Knoblauchzehe
- 10 - Shitakepilze

- 5 - Kartoffeln
- 0.5 - Brokkoli
- 1 Tasse - weiße Bohnen, gekocht
- 2 TL - schwarze Misopaste
- 1.5 Liter - Gemüsebrühe
- 125 gr - Sobanudeln

Topping

- - Avocado
- - Sesam

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knoblauch sehr fein hacken.

2. Die Shitakepilze putzen und vierteln. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Brokkoli in kleine Rösschen schneiden.

3. Einen großen Kochtopf mit etwa 4 EL Öl (z.B. Olivenöl) erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und kurz anschwitzen. Nun die Pilze dazugeben und goldbraun anbraten. Den Knoblauch und die Kartoffeln zugeben, eine weitere Minute braten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Misopaste dazugeben und die Suppe leicht zum köcheln bringen. Insgesamt sollte die Suppe etwa 15 Minuten kochen. Je nachdem wie groß Eure Kartoffelwürfel sind, kann die Kochzeit variieren.

4. Den Brokkoli, sowie die Bohnen, die letzten 4-5 Minuten mit in die Suppe geben. Nach Belieben die Suppe mit Salz & Pfeffer würzen.

5. Einen weiteren Kochtopf mit reichlich Wasser füllen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Sobanudeln nach Anleitung kochen.

6. Nun die Nudeln auf 2-3 Schüsseln aufteilen und mit der Suppe auffüllen.

7. Nach Belieben mit Avocado & Sesam servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia