



Asiatische Gemüse- Suppe

Zutaten

- 1 cm Ingwer
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 g Asia-Gemüsemischung, tiefgefroren
- 750 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Guten Appetit Sonntagssuppe
- 6 Stängel Koriander
- 1 TL Soja Sauce

Zubereitung

1. Ingwer schälen und auf einer feinen Reibe reiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Asia-Gemüsemischung mit den Frühlingszwiebeln zugeben und darin anbraten. Heißes Wasser zugießen, zum Kochen bringen und Maggi Guten Appetit Sonntagssuppe einrühren. Ingwer zugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Min. kochen.
3. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Kurz vor Ende der Garzeit Koriander zugeben. Mit Soja Sauce abschmecken und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	17 g
Energie	180 kcal
Fett	10 g
Protein	5 g

🕒 25 Minuten

⊕ 3 Portionen