



Vegetarische Wontan-Suppe

Zutaten

- 40 g Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote(n)
- 160 g Mungobohnenkeimlinge
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln
- 16 Wontan-Teigblätter, tiefgefroren
- 100 g Lauch
- 100 g Champignons, frisch
- 150 g rote Paprikaschote(n)
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 l Wasser
- 4 TL MAGGI Gemüse Brühe
- etwas Ingwerpulver
- 2 EL Soja Sauce
- 6 Stängel Koriander

Zubereitung

1. Für die vegetarischen Wantans Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mungobohnenkeimlinge abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Frühlingszwiebeln, Chili und Mungobohnenkeimlinge darin andünsten. MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln darüber streuen und noch kurz weiterbraten.
3. Wontan-Teigblätter (zum Kochen) nebeneinander auslegen und auftauen lassen. Die vegetarische Füllung mittig darauf verteilen. Die Ränder der Wontan-Blätter mit Wasser befeuchten und die Blätter dann zu Dreiecken falten. Die Ränder mit den Fingern gut festdrücken.
4. Für die Suppe: Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Zitronengras in der Mitte einschneiden und mit der flachen Seite des Messers zerdrücken.
5. In einem Topf 2 Liter Wasser heiß werden lassen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen und zum Kochen bringen. Das Gemüse zugeben und 10 Min. garen. Wantans in die Suppe geben und bei geringer Wärmezufuhr weitere 5 Min. garen. Mit Ingwerpulver und Soja Sauce würzen und abschmecken. Das Zitronengras entfernen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Suppe in Tassen verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

 50 Minuten

Kohlenhydrate	20 g
Energie	141 kcal
Fett	4 g
Protein	5 g

⊕ 8 Portionen