

## DIY-Instant-Nudelsuppe – Der Guide zum gesunden, schnellen Snack



Pünktlich um 12:25 kommt in unserer Redaktion immer dieselbe Frage auf: „Was essen wir heute?“ Etwas aus dem Bistro nebenan? Die aktuelle Mittagskarte überzeugt nicht. Kochen in der Küche? Nee, dafür ist heute keine Zeit. Etwas Schnelles aus dem Supermarkt? Hmja, vielleicht.

In solchen Situationen wünsche ich mir eine warme Mahlzeit, die sich schnell und einfach zubereiten lässt, lecker schmeckt, satt macht und im besten Fall auch noch ein paar Vitamine in meinen Körper schleust. Ganz schön anspruchsvolle Checkliste, die dieser fantastische Snack in allen Punkten erfüllt: die DIY-Instant-Nudelsuppe im Glas.

Bestimmt kennst du die Supermarkt-Version mit rechteckiger Nudelportion und kleinem Tütchen-Sortiment. Aufgegossen mit heißem Wasser verwandelt sie sich nach 3-5 Minuten in eine dampfende Nudelsuppe, die wahlweise nach „Beef“, „Chicken“ oder auch „Teriyaki“ schmecken soll. Das geht besser, frischer und (mit ein bisschen Vorbereitung) genauso schnell – versprochen.

### Die Zutaten: Ich packe meinen Nudel-Cup und nehme...

Die DIY-Instant-Nudelsuppe funktioniert ganz ähnlich wie das Supermarktprodukt: Zutaten deiner Wahl werden schichtweise in einen Behälter gefüllt und landen im Kühlschrank. So hübsch kompakt, kannst du sie einfach ins Büro oder in die Uni mitnehmen und brauchst dann nur

noch einen Wasserkocher, um die Nudelsuppe heiß aufzugießen.

### Suppen-Basis für den Geschmack



Bei Instantnudeln aus dem Supermarkt steckt der Geschmack in kleinen Plastiktütchen, meist in Pulverform mit gefriergetrockneten Krümel („Gemüse“) versetzt.

Für deine DIY-Version brauchst du als Basis ebenfalls konzentriertes Aroma, das sich in heißem Wasser leicht auflöst. Falls du dir möglichst viel Arbeit sparen möchtest, bieten sich qualitativ hochwertige Gewürzsauces, Bouillon- und Fertigpasten aller Art an. Zum Beispiel:

- Sriracha (scharfe Chilisauce)
- Miso- oder Currypaste
- Sojasoße
- Sesamöl
- Knoblauch- oder Ingwerpaste
- Tahini (Sesampaste)

Für alle Selbermacher habe ich natürlich auch ein paar Rezepte, mit denen du Fertigprodukte völlig links liegen lassen kannst:

### Keine Nudelsuppe ohne Nudeln

## DIY-Instant-Nudelsuppe – Der Guide zum gesunden, schnellen Snack



Klar, die Sattmacher dürfen bei deiner DIY-Instant-Nudelsuppe nicht fehlen:

- **Nudeln roh:** Besonders feine Nudeln wie Vermicelli oder Glasnudeln sind für deine DIY-Variante wie gemacht. Ihnen reichen 3 Minuten im heißen Wasser völlig aus, um gar zu ziehen.
- **Nudeln vorgekocht:** Du kannst problemlos auch auf andere Nudelsorten zurückgreifen, zum Beispiel Ramen, Reisnudeln, Soba oder italienische Pasta. Allerdings müssen sie vorgekocht werden. Zieh dafür von der regulären Garzeit 1-2 Minuten ab, sodass die Nudeln fast, aber eben noch nicht ganz, bissfest sind. Anschließend schreckst du die Nudeln unter kaltem Wasser gründlich ab. Abtropfen lassen, ins Glas packen, fertig.
- **Gemüsenukeln:** Feine Gemüsespiralen sind eine super Alternative zu den klassischen Nudelsorten. Mit einem Spiralschneider kannst du Zucchini oder Möhren ratzfatz verarbeiten und in dein Glas füllen. Oder du investierst ein wenig Schnippel-Arbeit und schneidest dein Gemüse in Julienne (schmale Gemüsestreifen). Insbesondere harte Gemüsesorten müssen besonders fein geschnitten werden. Ansonsten garen sie im heißen Wasserbad nicht richtig durch.

Von gefüllten Nudeln wie Tortellini oder Ravioli würde ich eher abraten. Um die Füllung aufzuheizen reicht der kurze Stop im heißen Wasser einfach nicht aus.

### Die Extras



Hier stehen dir (fast) alle Möglichkeiten offen. Fleisch, Gemüse, Tofu, Kräuter – erlaubt ist, was schmeckt und nach 3 Minuten im heißem Wasserbad verzehrfertig ist. Noch schnell ein paar Tipps:

- **Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte:** Rohes Fleisch, selbst fein geschnitten, ist nicht zu empfehlen. Zum einen verringert es drastisch die Haltbarkeit deiner Nudel-Cups. Zum anderen wird es nicht richtig gar. Reste vom Sonntagsbraten, gekochte Hünchenbrust oder vorgegarte Shrimps sind dagegen eine prima Ergänzung, die aus einem Snack ein richtiges Mittagessen machen.
- **Gemüse satt:** Auch hier solltest du auf Sorten zurückgreifen, die roh verzehrt werden können oder entsprechend vorkochen. Neben frischem Gemüse bieten sich übrigens auch diverse TK-Varianten an, zum Beispiel Erbsen, Möhren oder Mais.
- **Frische Kräuter und Zusätze:** Abgerundet mit fein gehackten Kräutern oder eingelegtem Ingwer wird das Süppchen erst richtig lecker. Um die Aromapakete möglichst frisch zu halten, kannst du sie separat in verschließbare Frischhaltebeutel packen und ganz oben

# DIY-Instant-Nudelsuppe – Der Guide zum gesunden, schnellen Snack

im Glas platzieren. Sie entfalten ihren Geschmack am besten, wenn du sie ganz zum Schluss über die fertige Nudelsuppe streust.

## Der Behälter

Im Grunde kannst du jeden verschließbaren Behälter nutzen, der heißem Wasser Stand hält.

Große Schraubgläser oder Gläser mit Bügelverschluss lassen sich dicht verschließen und halten Zutaten auch unterwegs an ihrem Platz. Außerdem kannst du sie nach dem Essen einfach in der Spülmaschine reinigen. Am besten wählst du ein Glas mit großzügiger Öffnung. Dann ist das Befüllen mit Zutaten leichter und du kannst die fertige Suppe einfach aus dem Glas essen.

Einziger Nachteil: Das heiße Wasser heizt die Gläser schnell auf. Ein Küchentuch oder Ofenhandschuh sollte also auf jeden Fall parat liegen. Wem das zu heikel ist, kann sich auch breite Thermobecher mit Henkel zulegen. Die hübschen Schichten siehst du dann zwar nicht mehr, aber Suppe schlürfen war noch nie so bequem.

## Die Vorbereitung: Schicht für Schicht zur DIY-Instant-Nudelsuppe



Das „Zusammenbauen“ der Nudel-Cups ist der Part, der mir persönlich am meisten Spaß macht. Aroma hier, Schärfe dort, etwas mehr Fleisch und... oh ja, noch ein wenig Koriander oben drauf. So planlos wie es klingt, ist das Ganze natürlich nicht. Mein Vorschlag für ein Glas mit ca. 500 ml Fassungsvermögen:

- **1 bis 3 Teelöffel Basis:** Pack Saucen oder Pasten als

allererstes in das Glas und verstreich sie ggf. etwas auf dem Boden. So lösen sie sich später gleichmäßig auf.

- **Gemüse-Schicht:** Als nächstes ist das Gemüse dran. Natürlich ist das Geschmackssache, aber ich befülle gerne ein Viertel des Glases mit Möhren, Erbsen, Pilzen oder was sonst gerade da ist. Die Gemüse-Schicht verhindert, dass die Nudeln mit Saucen in Berührung kommen und aufweichen.
- **Nudel-Schicht:** Zeit für eine ordentliche Portion Nudeln. Vorgekochte Nudeln lassen sich ganz leicht einfüllen. Kompakte Nudelnester (so sind beispielsweise Glasnudeln verpackt) kannst du einfach mit den Fingern zerteilen und dann in das Glas drücken.
- **Extra-Schicht:** Auf den Nudeln ist bestimmt noch etwas Platz für vorgegartes Fleisch, Geflügel oder geräucherten Tofu.
- **Aroma-Schicht:** Ganz zum Schluss kannst du, wie oben beschrieben, den Frischhaltebeutel mit Kräutern oder sonstigen aromaintensiven Zutaten noch dazupacken.

Fertig? Dann musst du das Glas nur noch verschließen und in den Kühlschrank stellen. Da die Zutaten erst kurz vor dem Verzehr mit Flüssigkeit in Berührung kommen, lassen sie sich ein paar Tage aufbewahren, ohne dass sie aufweichen oder schlecht werden. Je nach Zutatenkombination halten sich die DIY-Instant-Nudeln bis zu 3 Tage im Kühlschrank.

## Die Zubereitung: 3 Minuten – 3 Schritte



# DIY-Instant-Nudelsuppe – Der Guide zum gesunden, schnellen Snack

Zeit für einen Snack? Dann haben die DIY-Instant-Nudeln jetzt ihren großen Auftritt. So einfach geht's:

- 1. Wasser kochen:** Hol ein Glas deiner vorbereiteten Suppenmischung aus dem Kühlschrank und lass es kurz bei Zimmertemperatur stehen. In der Zwischenzeit kannst du schon mal den Wasserkocher anstellen oder den Wasserkessel aufsetzen.
- 2. Einfüllen und ziehen lassen:** Füll die Gläser mit heißem Wasser auf, bis die Nudeln knapp bedeckt sind. Verschließ die Gläser wieder mit ihrem Deckel und lass die Suppe etwa 3 Minuten ziehen.
- 3. Rühren und fertig:** Anschließend die Suppe nur noch mit Esstäbchen oder einer Gabel gut durchrühren. Falls du separat noch ein paar frische Kräuter eingepackt hast, streust du sie noch über die Nudeln. Mahlzeit!

## Nudelsuppen-Rezepte