

## Vegane Ramen glutenfrei

VORBEREITEN

145  
Min.

ZUBEREITEN

65  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 6 Portionen

4 kleine Zucchini  
1,8 l Wasser  
1 große Zwiebel  
4 Möhren  
500 g Kürbis  
150 g Weißkohl (oder eine andere Kohlsorte, die du gerne magst)  
2 Stangensellerie  
50 g Grünkohl (oder eine andere Kohlsorte, die du gerne magst)  
1 Stück Ingwer (ca. daumengroß)  
2 Knoblauchzehen  
1 1/2 Esslöffel Misopaste  
1 Frühlingszwiebel  
2 Limetten  
Koriander oder Petersilie (gehackt)

"Ramen" sind asiatische Nudelsuppen, die vor allem durch ihre Vielseitigkeit glänzen. Hier gibt es eine extragesunde Variante mit feinen Gemüwestreifen, Möhren, Kürbis und Ingwer. Schmeckt nicht nur lecker, sondern eignet sich auch für alle Suppen-Fans, die sich vegan und/oder glutenfrei ernähren.

- 1 -

Zucchini und Weißkohl zu feinen Julienne verarbeiten. Mit einem Spiralschneider kannst du aus den Zucchini auch fix Gemüsespiralen zaubern. Gemüse auf einem Küchenpapier gleichmäßig auslegen und etwa 2 Stunden ruhen lassen, um ihnen Flüssigkeit zu entziehen.

- 2 -

Übriges Gemüse vorbereiten: Möhren und Stangensellerie in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Kürbis schälen und würfeln. Grünkohl in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebel (lediglich den grünen Part) in Ringe schneiden.

- 3 -

Alle Zutaten (bis auf Weißkohl, Zucchini und ein paar Frühlingszwiebeln) mit Wasser in einen großen Topf füllen und aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Um den Geschmack zu intensivieren, kannst du die Suppe auch länger einkochen.

- 4 -

Brühe durch ein feinmaschiges Sieb in einen zweiten Topf abseihen. Gemüse-Streifen in die Brühe geben und 3 bis 5 Minuten köcheln lassen.

- 5 -

Limetten halbieren. Suppe auf Suppenteller verteilen und mit Limetten, restlichen Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.