

Rezept

# Schnelle Nudelsuppe mit Lachs und Spinat

Ein Rezept von Schnelle Nudelsuppe mit Lachs und Spinat, am 01.07.2024

## Zutaten

<b>10 g</b> frischer Ingwer	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>600 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)	<b>2-3 EL</b> Sojasauce
<b>50 g</b> Mungbohnenkeimlinge	<b>100 g</b> Lachsfilet
<b>40 g</b> frischer Blattspinat	<b>1 EL</b> Öl
<b>80 g</b> Glasnudeln	ca. 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Brühe mit Zwiebelspalten, Ingwerwürfeln und 2 EL Sojasauce erhitzen und ca. 5 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt ziehen lassen.

---

2. Inzwischen die Bohnenkeimlinge waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen.

---

3. Spinat und Keimlinge in die Suppe geben. Alles weitere 5 Min. zugedeckt ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin rundherum bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Mit den Nudeln in die Suppe geben. Kurz ziehen lassen, bis die Nudeln gar sind. Die Suppe mit Sojasauce und Zitronensaft würzen.