

Reissuppe

Diese Suppe wird allen schmecken, die das »Exotische« mögen. Sie ist sozusagen »japanisch inspiriert«.

100g Naturreis

- 1 1/4 l Wasser
- 1 Möhre (etwa 100g)
- 4 Frühlingszwiebeln mit Grün, ersatzweise 2 kleine Stangen Lauch
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote.
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 Eßl Sojaöl
- 1 Eßl Olivenöl
- 4-5 Eßl Natto-Miso
- 2 Eßl feingehackte Petersilie

Pro Portion etwa 895 Joule / 215 Kalorien, 7 g Eiweiß

Zubereitungszeit: 35-45 Minuten

Den Reis in dem Wasser fast gar kochen (30-35 Minuten je nach Reissorte). Inzwischen die Möhre waschen, putzen, an den Langsseiten drei Kerben einschneiden und die Möhren quer in dünne Scheiben schneiden, so daß »Blumen« entstehen. Die Zwiebeln waschen und putzen. Das Grün in etwa 1/2 cm breite Ringe schneiden die Zwiebeln je nach Größe längs vierteln oder achteln; oder die Lauchstangen längs durchschneiden, waschen und quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gurke eventuell schälen (falls nicht aus biologischem Anbau), längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote längs achteln, vom Stengelansatz und den Kernen befreien und quer in feine Streifen schneiden. Die Apfel vierteln, schälen, vom Kernhaus befreien, die Viertel nochmals längs teilen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren- und Zwiebelstücke darin unter gelegentlichem Wenden etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze rasch unter häufigem Wenden anbraten. Das übrige vorbereitete Gemüse und die Apfelstücke zufügen. Alles zusammen noch etwa 2-3 Minuten unter Wenden braten. Den Inhalt der Pfanne in den Topf mit dem Reis schütten. Die Suppe noch gut 5 Minuten kochen. Prüfen, ob das Gemüse und der Reis gar sind. Den Topf vom Herd nehmen. Das Natto-Miso gut unter die Reissuppe rühren, abschmecken; eventuell noch etwas Natto-Miso zufügen. Zuletzt die Petersilie obenaufstreuen.