



Special: shiitake noedelsoep

met rijstnoedels en aubergine



ca. 30min



2 personen

Bij Marley Spoon draait het op het moment om om fysiek en mentaal welzijn – en weldadiger dan deze soep wordt het niet. Zachte aubergine en heerlijke shiitakepaddenstoelen in een geurige bouillon van miso, gember en citroengras, aangevuld met malse rijstnoedels. De soep wordt afgemaakt met fijne bosui. Veel groenten, veel smaak, eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g rijstnoedels
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 stengel citroengras
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g misopasta ^{1,6}
- 1 grote aubergine
- 100g shiitake
- 2 bosuien

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 521kcal, vet 16.8g, koolhydraten 84.7g, eiwit 11.1g



1. Noedels garen

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en roer goed. Neem de pan van het vuur en laat de **noedels** ca. 8min garen. Giet af in een zeef en spoel af met koud water.



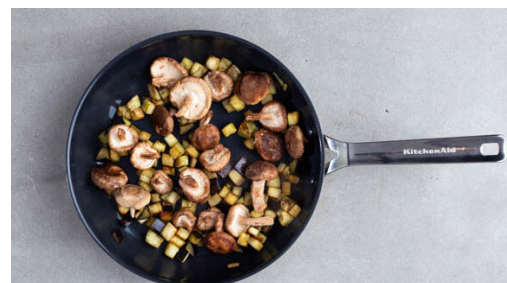
4. Aubergine bakken

Snijd de **aubergine** in blokjes. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **aubergine** 5-7min. **Tip:** leg een deksel op de pan, zo worden de **aubergineblokjes** mooi zacht.



2. Kruidenpasta pureren

Pel de **knoflook** en schil de **gember** en hak beide grof. Verwijder de bovenste 3cm van de **citroengras**, hak de **rest van de citroengras** grof. Doe de **knoflook**, **gember**, **citroengras** en 1el plantaardige olie in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer zo glad mogelijk tot een **kruidenpasta**. Voeg evt. 1-2el water toe.



5. Champignons meebakken

Borstel evt. de **paddenstoelen** schoon. Voeg toe aan de pan en bak ca. 6min mee, tot ze zacht zijn. Roer regelmatig en breng op smaak met een flinke snuf zout en peper.



3. Bouillon koken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot laag vuur en roerbak de **kruidenpasta** 3-5min. Roer het **bouillonpoeder** en de **misopasta** erdoor en schenk er 1L heet water bij. Leg een deksel op de pan en breng aan de kook. Neem dan de deksel van de pan en laat 10-15min zachtjes koken op medium tot laag vuur.



6. Bosui snijden

Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen. Proef de **bouillon** en breng verder op smaak met peper, zout en lichte azijn. Verdeel de **noedels** en **bouillon** over diepe borden en top met de **aubergine** en **champignons**. Bestrooi de **shiitake noedelsoep** met de **bosui** en serveer.