Gemüsesuppe
Tzai tāng

Die chinesische Gemüsesuppe, auch bekannt als Tzai tāng, ist ein leichtes und aromatisches Gericht, das durch seine frischen Zutaten und würzige Brühe besticht. Sie bietet eine harmonische Mischung aus verschiedenen Gemüsesorten wie Frühlingszwiebeln, Tomaten, Bohnensprossen und Pilzen. Die Brühe ist oft leicht sauer und scharf, was dem Gericht eine angenehme Schärfe und Tiefe verleiht.
Die Suppe ist nicht nur gesund, sondern auch sehr vielseitig, da sie je nach Geschmack und Verfügbarkeit der Zutaten angepasst werden kann. Sie ist perfekt für ein leichtes Mittag- oder Abendessen und wird oft mit Reis oder Nudeln serviert.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
4 Mu-Err-Pilze
2 Frühlingszwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
4 Tomate(n)
100 g Staudensellerie
100 g Chinakohl
100 g Bohnensprossen
3 EL Öl
3 EL Sojasauce hell
2 TL Salz
½ TL Pfeffer weiß
½ TL Ingwer gemahlen
2 TL Petersilie
1 Liter Hühnerbrühe

Vorbereitung
Die Mu-Err in warmen Wasser ca. 15 bis 20 Minuten einweichen. Die Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Tomaten in heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Den Staudensellerie und den Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Sojabohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken

Zubereitung
Öl im Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln glasig anbraten. Die abgetropften Pilze und das Gemüse zufügen und unter ständigem Rühren bei sehr starker Hitze 2 bis 3 Minuten anbraten. Die Sojasauce, das Salz, den Pfeffer, den Ingwer und die Petersilie zufügen. Mit der Hühnerbrühe auffüllen. Das Ganze noch etwa 2 bis 3 Minuten (nicht länger) kochen lassen.

© 2026 coquina.de

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de