

Rezept

## Asia-Suppe mit Räuchertofu

Ein Rezept von Asia-Suppe mit Räuchertofu, am 12.06.2026

### Zutaten

<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 3 cm)	<b>1 EL</b> Rapsöl
<b>400 g</b> TK-Wok-Gemüsemischung	<b>750 ml</b> Gemüsebrühe
<b>200 g</b> Räuchertofu	<b>2 EL</b> Sojasauce
<b>2 EL</b> gehackte TK-Petersilie	<b>1 EL</b> Sesamsamen

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 296 kcal

### Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem Wok oder einem Topf erhitzen und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. Dann das gefrorene Gemüse dazugeben und 5 Min. mitbraten. Die Gemüsebrühe angießen, die Suppe aufkochen lassen und 10 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat.
2. Inzwischen den Räuchertofu in 1 cm große Würfel schneiden, kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe geben und darin erwärmen. Die Suppe mit Sojasauce abschmecken und mit der Petersilie und dem Sesam bestreut servieren.