

Rezept

Asia-Suppe mit Tofu

Ein Rezept von Asia-Suppe mit Tofu, am 11.12.2024

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------------|
| 250 ml Gemüsebrühe (Instant) | 2 EL helle Sojasauce |
| 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm) | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 100 g schnittfester Tofu | 5 Champignons |
| 1 Möhre | 2 Frühlingszwiebeln |
| 3 Stängel Koriandergrün (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe mit der Sojasauce in einem Topf erhitzen. Den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. 3 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

2. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden (Rest in einer Plastikdose mit Wasser bedecken; hält im Kühlschrank 3-4 Tage).

3. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Gemüse und Tofu zur Suppe geben und 3 Min. mit erwärmen.

5. Das Koriandergrün (falls verwendet) waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Suppe in eine Schale füllen und mit Koriandergrün garnieren.