

Rezept

Goldene Misosuppe – Kurkuma

Ein Rezept von Goldene Misosuppe – Kurkuma, am 30.11.2023

Zutaten

50 g Shiitake (Pilze)	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stück Kurkuma	100 g Seidentofu
1 EL Instant-Wakame (Algen; Asienladen oder Biosupermarkt)	3 EL gelbe Misopaste
	1 Prise Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 3 g F, 6 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Pilze putzen, Stiel entfernen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Kurkuma schälen und fein reiben (Einmalhandschuhe tragen). Tofu klein würfeln.
2. In einem großen Topf 1 l Wasser aufkochen, Pilze und Kurkuma zugeben und 3 Min. köcheln lassen. Wakame und Tofu dazugeben und Topf vom Herd nehmen.
3. Misopaste mit etwas Suppe verrühren und anschließend in die Suppe rühren. Mit Pfeffer würzen, Frühlingszwiebeln zugeben und die Suppe auf vier Schalen verteilen.