

Rezept

Miso-Suppe mit Gemüse und Tofu

Ein Rezept von Miso-Suppe mit Gemüse und Tofu, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 große Möhre | 1 dünne Stange Lauch |
| 200 g Shiitake- oder Austernpilze | 250 g Tofu |
| 1 EL geschmacksneutrales Öl | 900 ml Gemüsebrühe |
| 2 EL Miso | 2 EL Instant-Wakame-Algen (wer die nicht bekommt oder mag, lässt sie einfach weg) |
| Salz | gemahlener Sichuanpfeffer oder japanischer Bergpfeffer (gibt's im Asienladen) |
| 1 Bund Schnittlauch | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 als Einstieg oder kleine Stärkung zwischendurch: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Möhre schälen und der Länge nach in dünne Scheiben hobeln, dann quer in feine Streifen schneiden. Den Lauch vom Wurzelbüschel und den dunkelgrünen oberen Teilen befreien. Lauchstange der Länge nach aufschneiden und gut waschen, auch zwischen den Blättern. Den Lauch in feine Streifen schneiden.
2. Pilze mit Küchenpapier sauber abreiben, Stiele abtrennen und die Hüte ebenfalls in Streifen schneiden. Tofu aus der Packung nehmen und klein würfeln.
3. Öl im Suppentopf erhitzen, die Pilze darin unter Rühren etwa 2 Minuten braten. Mit der Brühe aufgießen, vorbereitetes Gemüse einlegen. Offen bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.
4. Miso unter die Suppe rühren, Tofu und Wakame einlegen und bei schwacher Hitze 2 Minuten in der Suppe ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden, auf die Suppe streuen.