

Rezept

Miso-Suppe mit Tofu und Sesam

Ein Rezept von Miso-Suppe mit Tofu und Sesam, am 26.04.2025

Zutaten

30 g Reisnudeln	1 Mini-Gurke
1 kleine Möhre (ca. 50 g)	2 Frühlingszwiebeln
50 g Tofu	1 Stück Ingwer (ca. 1 ½ cm)
½ rote Chilischote	1 EL weiße Miso-Paste (Shiro-Miso)
1 ½ TL gekörnte Gemüsebrühe	½ TL geröstetes Sesamöl
2 TL Sesamsamen	3 Stiele Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 - 10 Min. quellen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Gurke und die Möhre schälen und beides in ca. 3 cm lange, feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tofu 1 - 2 cm groß würfeln. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Die Chili waschen und mit Kernen in feine Ringe schneiden.
2. Zuerst die Reisnudeln in das Glas geben. Dann nacheinander Gurke, Möhre, Frühlingszwiebeln und Tofu darüberschichten, mit Ingwer und Chili bestreuen. Miso-Paste mit 2 EL Wasser glatt rühren und dazugießen. Das Ganze mit Brühpulver bestreuen und mit Öl beträufeln. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und in eine kleine Dose extra packen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und in einen Frischhaltebeutel verpackt ebenfalls kühl stellen.
3. Zum Essen ¼ l Wasser aufkochen. Das Glas öffnen und die Suppenzutaten mit dem kochenden Wasser übergießen. Das Glas verschließen und alles ca. 5 Min. ziehen lassen, dabei das Glas kräftig schwenken. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten und mit Sesam und Koriandergrün bestreuen.