

Rezept

Misosuppe mit Gemüse und Hafer

Ein Rezept von Misosuppe mit Gemüse und Hafer, am 28.06.2026

Zutaten

3 EL Haferkörner	1 Stück Wakame (4 cm lang)
1 kleine Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
3 Stängel Petersilie	2 EL Olivenöl
Meersalz	2 Lorbeerblätter
1 mittelgroße Möhre	¼ Knolle Sellerie
½ schwarzer Rettich	4 Shiitake (Pilze)
3 TL dunkle Misopaste (Gersten- oder Reismiso)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Haferkörner schroten und in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. Abtropfen lassen. Den Hafer dann in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Wakame in kaltem Wasser weich werden lassen, dann klein schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und den hellen Teil schräg in dünne Ringe schneiden (das dunkle Grün anderweitig verwenden). Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hafer, Zwiebel und Alge hineingeben und 400 ml Wasser zugießen. Salz und Lorbeer zufügen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. sanft köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Möhre, Sellerie und Rettich schälen und in dünne Stifte schneiden. Shiitake putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und die Kappen kreuzweise einschneiden. Möhre, Sellerie, Rettich und Pilze in die Haferbrühe geben und ca. 10 Min. garen.
4. Die Suppe vom Herd nehmen, mit einer Tasse etwas Brühe abnehmen und kurz abkühlen lassen. Die Misopaste darin auflösen und wieder in die Suppe rühren. Eventuell noch mit etwas Miso abschmecken.
5. Die Misosuppe in zwei Schalen anrichten. Mit Frühlingszwiebelringen und Petersilie bestreuen und servieren.