

Rezept

# Misosuppe mit Gemüse und Nori

Ein Rezept von Misosuppe mit Gemüse und Nori, am 28.06.2026

## Zutaten

|                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>200 g</b> Tofu               | <b>1 EL</b> Sojasauce            |
| <b>2 TL</b> Sesamöl             | <b>100 g</b> grüner Spargel      |
| <b>100 g</b> Möhren             | <b>100 g</b> Zuckerschoten       |
| <b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln | <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm) |
| <b>¾ l</b> milde Gemüsebrühe    | <b>60 g</b> Misopaste            |
| <b>4 EL</b> Nori-Algen          |                                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Den Tofu in knapp 1 cm große Würfel schneiden, mit Sojasauce und Sesamöl in ein Schälchen geben, vermischen.

---

2. Das Gemüse waschen oder schälen. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, von den Zuckerschoten die Enden abschneiden und eventuell die Fäden abziehen. Das Gemüse schräg in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

---

3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebelstücke längs in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann ebenfalls in feine Streifen schneiden.

---

4. Die Gemüsebrühe in einem Suppentopf zum Kochen bringen, das Gemüse darin ca. 2 Minuten kochen lassen. Die Hitze klein stellen.

---

5. Das Miso unter die Suppe rühren, sie soll jetzt nicht mehr kochen. Nori-Algen, Frühlingszwiebeln, Ingwer und den Tofu in die Suppe geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten darin ziehen lassen. Sofort servieren.