

Rezept

Misosuppe mit Gemüse und Nori

Ein Rezept von Misosuppe mit Gemüse und Nori, am 29.03.2023

Zutaten

200 g Tofu	1 EL Sojasauce
2 TL Sesamöl	100 g grüner Spargel
100 g Möhren	100 g Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
¾ l milde Gemüsebrühe	60 g Misopaste
4 EL 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.