Rezept

Misosuppe mit Spinat und Tofu

Ein Rezept von Misosuppe mit Spinat und Tofu, am 26.05.2025

Zutaten

120 g	Seidentofu
200 g	junger Blattspinat
2-3 EL	Sojasauce
1 EL	Instant-Wakame-Algen
3	Frühlingszwiebeln
1 l	Gemüsebrühe
4 EL	Misopaste

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu auf ein Küchenbrett stürzen, vorsichtig trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und nur die grünen, knackigen Blätter in feine Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

2. Die Brühe in einem Topf aufkochen und mit Sojasauce würzen, dann die Hitze reduzieren. Miso in die Brühe geben und unter Rühren auflösen (die Brühe sollte jetzt nicht mehr kochen). Algen und Spinat ebenfalls dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 2 Min. ziehen lassen. Tofu hinzufügen und kurz heiß werden lassen. Die Suppe auf Schälchen verteilen und mit dem Zwiebelgrün bestreuen.