

Rezept

Misosuppe mit Tofu und Kaniwa

Ein Rezept von Misosuppe mit Tofu und Kaniwa, am 31.05.2023

Zutaten

125 g Kaniwa	Salz
1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)	2 Frühlingszwiebeln
1 milde rote Chilischote	1 l Gemüsebrühe
2 EL Instant-Wakame-Algen	200 g Seidentofu
1 Bio-Limette	100 - 120 g helle Misopaste (z. B. Shiro-Miso)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Kaniwa waschen, abtropfen lassen. 500 ml Salzwasser aufkochen, Kaniwa darin ca. 15 Min. garen. Ingwer schälen und reiben. Frühlingszwiebeln und Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Brühe erhitzen, Algen darin ca. 5 Min. mitkochen. Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chili dazugeben, weitere 3 Min. kochen lassen.
2. Tofu ca. 2 cm groß würfeln. Limette heiß waschen, abtrocknen, in Spalten schneiden. Miso mit etwas Brühe verrühren, Misocreme in die Suppe rühren. Kaniwa abgießen, auf Suppenschalen verteilen. Den Tofu daraufgeben. Mit Suppe begießen, mit Limette servieren.