

## Rezept

# Misosuppe mit Tofu und geröstetem Sesam

Ein Rezept von Misosuppe mit Tofu und geröstetem Sesam, am 27.06.2026

## Zutaten

<b>120 g</b> Thai-Duftreis	Salz
<b>1 EL</b> helle Sesamsamen	<b>¼ Kopf</b> Spitzkohl
<b>1 Stange</b> Lauch	<b>2 EL</b> neutrales Pflanzenöl
<b>800 ml</b> Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	<b>200 g</b> Tofu
<b>2 EL</b> milde Misopaste (aus dem Bio- oder Asienladen)	<b>1 - 2 TL</b> Sesam-Würzöl (aus dem Bio- oder Asienladen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser zugedeckt garen, dann warm halten. Inzwischen in einer großen Pfanne oder in einem Wok ohne Fett den Sesam goldgelb rösten. Spitzkohlviertel waschen, längs halbieren, vom Strunkteil befreien und quer in schmale Streifen schneiden. Lauch waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
2. In der Pfanne oder im Wok das Öl erhitzen und die Spitzkohlstreifen und die Lauchscheiben darin bei starker Hitze ca. 4 Min. rührbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Ganze aufkochen und bei mittlerer Hitze weitere 8 Min. kochen.
3. Inzwischen den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden. Diese nach der Garzeit zusammen mit der Misopaste unter die Suppe rühren. Dann nicht mehr kochen, sondern zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Zuletzt mit Sesam-Würzöl und Salz würzen und mit den Sesamsamen bestreuen. Mit dem Duftreis servieren.