

Rezept

Misosuppe mit Tofu und zweierlei Linsen

Ein Rezept von Misosuppe mit Tofu und zweierlei Linsen, am 01.10.2023

Zutaten

100 g rote Linsen	100 g gelbe Linsen
Salz	200 g Natur-Tofu
60 g Babyspinat	4 dünne Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	1,2 l Gemüsebrühe oder -fond
3-4 EL rote Misopaste (Asien- und Bioladen)	2 EL Sesamsamen
5 Stängel Koriandergrün	2 TL dunkles Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen zusammen in kochendem Salzwasser in 5-7 Min. bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.

2. Inzwischen den Tofu aus der Packung nehmen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern, die harten Stiele entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die weißen und hellgrünen Teile in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen und ohne den Stiel in feine Ringe schneiden.

3. Gemüsebrühe oder -fond zum Kochen bringen. Die Misopaste mit 3-4 EL Wasser glatt rühren, dann in die kochende Brühe rühren und alles ca. 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

4. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Linsen, Tofuwürfel, Spinat, Frühlingszwiebeln und Chili in vier vorgewärmte Suppenschalen verteilen und mit der kochend heißen Brühe übergießen. Den gerösteten Sesam darüberstreuen und alles mit dem Sesamöl beträufeln. Die Misosuppe mit dem Koriandergrün bestreut servieren.