

Rezept

## Sumo-Eintopf mit Gemüse

Ein Rezept von Sumo-Eintopf mit Gemüse, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>4</b> frische Shiitake-Pilze	<b>120 g</b> Chinakohl
<b>5</b> Baby-Maiskölbchen	<b>70 g</b> Lauch
<b>100 g</b> Tofu	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)
<b>450 ml</b> Hühnerbrühe	<b>2 EL</b> Mirin
<b>1 EL</b> Sojasauce	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>1 TL</b> Shichimi togarashi	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

### Zubereitung

1. Pilze trocken abreiben und ohne Stiele in 5 mm breite Streifen schneiden. Chinakohl waschen, putzen. Strunk in schmale Streifen, Blätter in 3 cm breite Streifen schneiden. Mais waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Lauch waschen, putzen und in 5 mm breite Ringe schneiden. Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Die Brühe aufkochen. Ingwer, Mirin, Sojasauce und Mais zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 Min. kochen lassen. Das übrige Gemüse zugeben und bei schwacher Hitze 2-3 Min. weitergaren.
3. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Mit dem Tofu in die Suppe streuen und darin erwärmen. Den Eintopf auf zwei Suppenschalen verteilen und mit Shichimi togarashi bestreuen.