

Rezept

Sumo-Eintopf mit Gemüse

Ein Rezept von Sumo-Eintopf mit Gemüse, am 19.04.2024

Zutaten

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