

Miso-Suppe

Warm, klar, umami – die schnelle Schale Wohlbefinden mit Tofu und Wakame.



Portionen
4

Zubereitung
ca. 20 Min.

Eiweiß / Portion
ca. 8 g

Rezept

Zutaten

- 1,2 l Wasser
- 1 Stück Kombu (ca. 10 cm) oder 1 TL Dashi-Pulver
- 1 Handvoll getrocknete Shiitake-Pilze
- 200 g Seidentofu, gewürfelt
- 3 EL helles oder dunkles Miso
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 1 EL Wakame-Algen (getrocknet)
- 1 TL geröstetes Sesamöl (optional)
- 1 TL Sojasauce nach Geschmack

Zubereitung

1. Kombu 15 Min. in kaltem Wasser ziehen lassen, dann langsam erhitzen und kurz vor dem Kochen entfernen.
2. Shiitake zugeben, 5 Min. köcheln, herausnehmen, in Scheiben schneiden und zurückgeben.
3. Wakame in kaltem Wasser einweichen (ca. 5 Min.), abgießen und zur Brühe geben.
4. Tofuwürfel zugeben und kurz erwärmen.
5. Topf vom Herd nehmen, Miso mit etwas heißer Brühe glatt rühren und einrühren – nicht mehr aufkochen.
6. Mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren, nach Belieben mit Sesamöl und Sojasauce abschmecken.

Wissenswertes zu den Zutaten

Miso

Fermentiertes Sojabohnenpaste mit lebenden Kulturen und reichlich pflanzlichem Eiweiß – darum nicht aufkochen.

Shiitake

Reich an B-Vitaminen, Ergosterol (Vitamin-D-Vorstufe) und Beta-Glucanen für das Immunsystem.

Wakame

Liefert Jod, Kalzium und Magnesium und unterstützt eine ausgewogene Schilddrüsenfunktion.

Tofu

Pflanzliches Eiweiß ohne Cholesterin, gut sättigend und vielseitig in der Küche einsetzbar.

Tipp aus der Praxis: Statt Tofu schmecken auch Spinatblätter, Glasnudeln oder ein verquirltes Ei (in Fäden eingerührt). Wer kräftigeren Umami liebt, mischt helles und dunkles Miso 1:1.