

Misosuppe mit Tofu und Algen

Zutaten (für 2 Personen):

- 10 g getrocknete Wakame-Algen
- 125 g gemischte Pilze
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Tofu
- 2 TL Sesam
- 0,5 Limette
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Shiro Miso
- 3 TL Sojasoße

Die Wakame-Algen 10 Minuten lang in warmem Wasser einweichen. Währenddessen Pilze (gut geeignet sind etwa Champignons, Shiitake oder Shimeji) putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Stücke schneiden. Den Tofu würfeln (Kantenlänge etwa 1,5 cm).

Sesamkörner in einer Pfanne die anrösten. Limette auspressen. In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Pilze und Frühlingszwiebeln zugeben und 3 Minuten auf niedrigster Flamme ziehen lassen. Herd abschalten. Anschließend etwa 1 Kelle der Brühe abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit der Misopaste verrühren. Die Miso-Brühe-Mischung anschließend zurück in den Topf geben und verrühren. Mit Limettensaft und Sojasoße abschmecken.

Die Wakame-Algen in einem Sieb ausspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit den Tofuwürfeln in die Misosuppe geben und heiß werden lassen. Die Suppe auf Schüsseln aufteilen und mit gerösteten Sesamkörnern bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen