

MISOSUPPENEINTOPF

mit Tofu

Rezept: Julia Koch

www.lieblingsleben.blog

Ca. 2 große Portionen (als Hauptspeise)

Zutaten	Vorgang
<p>¾ l Wasser 1 Knoblauchzehe ca. 1 cm Ingwer ¼ TL Salz</p>	<p>Ingwer reiben, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Beides ins leicht gesalzene Wasser geben und erhitzen.</p>
<p>120 g Weisskraut 120 g Blumenkohl ½ rote Paprika ½ gelbe Paprika 2 Karotten 1 rote Zwiebel 100 g Kohlsprossen (tiefgekühlt) 200 g Tofu (natur)</p>	<p>Weisskraut, Paprika und Zwiebel in große Stücke schneiden. Karotten in schräge (nicht zu dünne) Scheiben schneiden. Blumenkohl in große Rosen teilen.</p> <p>Gemüse ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten leicht köcheln. Dann erst Kohlsprossen und Tofu oben auf geben und weitere 5-7 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen.</p>
<p>40-50 g Misopaste (Genmai) 3 Zweige frischen Koriander 2 EL Sojasauce oder Tamarisauce 2 TL Sesamöl Lieblingsgeheimzutat</p>	<p>Etwas Suppenwasser aus dem Topf nehmen und in einer kleinen Schüssel mit der Misopaste verrühren. Über den Suppeneintopf gießen und ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. (Ohne zusätzliche Hitze.)</p> <p>Mit Sojasauce, Sesamöl und Koriander und Lieblingsgeheimzutat servieren.</p>

Ebenfalls passend sind:

Zuckererbsenschoten, Pak Choi, Pilze, Frühlingszwiebeln oder Brokkoli und Sesam