Chinesische Gemüsesuppe mit Tofu und Sprossen

Leckeres Rezept aus Fernost, das auch die vegane Küche bereichert: chinesische Gemüsesuppe mit Tofu und Sprossen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 Prise	Chili
1 Prise	Ingwer
200 g	Spinat
1 l	Gemüsesuppe
1 Prise	Sesam (geröstet)
3 Stk.	Jungzwiebel
200 g	Karotten
2 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Sherry
1 Schuss	Öl
1 Prise	Salz
2 EL	Sojasauce
50 g	Sojasprossen
200 g	Tofu

Zubereitung

1. Der würzig-aromatische Geschmack der **Chinesischen Gemüsesuppe mit Tofu und Sprossen** überzeugt nicht nur Vegetarier. Zunächst den Tofu mit kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, klein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, sehr fein hacken.

2. Das Gemüse putzen und waschen. Die Sprossen in einem Sieb unter fließendem Wasser

waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, die Karotten in schmale Stifte. Größere Spinatblätter etwas zerkleinern. Den Spinat mit wenig Salz würzen.

3. Einen Topf mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Den Spinat zufügen und bei maximaler Temperatur für zwei Minuten kochen und zusammenfallen lassen, absieben. Die Hitze reduzieren, Sherry, Sojasauce und ein wenig gehackten Ingwer zufügen. Weiter köcheln lassen.

4. In einem Wok oder einer großen Pfanne Öl heiß werden lassen. Den gehackten Knoblauch zufügen und kurz anrösten. Die Karottenstifte beigeben und unter ständigem Rühren eine Minute mitbraten, anschließend mit wenig Salz würzen. Sodann die Sprossen zufügen und rührend anrösten. Das Gemüse aus dem Wok in die Suppe geben, Tofuwürfel zufügen, eine Minute lang garen. Zuletzt den Spinat einrühren, die Suppe mit Chili und Salz abschmecken.

Tipp

Die Chinesischen Gemüsesuppe mit Tofu und Sprossen ist besonders unter Fans der asiatischen Küche sehr beliebt und der geröstete Sesam verleiht dem Rezept noch zusätzlichen Flair.