

Misosuppe mit Gemüse und Tofu

Essen wie in Japan: Das Rezept für Misosuppe mit Gemüse und Tofu wird mit außergewöhnlichen Zutaten gekocht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,7 h



Zutaten

3 Stk.	Shiitake Pilze (getrocknete)
3 EL	Sesamöl
3 Stk.	Karotten
2 Stk.	Rüben (gelbe)
0.5 Stk.	Sellerieknollen
1 Stk.	Petersilienwurzel
6 EL	Gerstenmiso
2 Stk.	Zwiebel
1 Stange	Lauch
1 Prise	Petersiliengrün
1 Prise	Ingwer
1 Stk.	Wakame-Alge
260 g	Tofu (weißer)
1 Prise	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Prise	Kurkuma

Zubereitung

1. Die **Misosuppe mit Gemüse und Tofu** ist ein beliebtes Rezept aus der asiatischen Küche. Shiitakepilze etwa 1 Stunde lang in Wasser einweichen. Gründlich abtropfen lassen, die Kappen von den Stielen trennen und klein schneiden.

2. Zwiebel schälen und in breite Halbmonde schneiden. Sämtliches Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Tofu klein würfeln, Petersiliengrün waschen und die abgezupften Blätter fein hacken.
3. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin rösten, bis sie eine goldbraune Färbung annimmt. Das Gemüse (bis auf den Lauch) hinzufügen und mitrösten. Die Shiitakekappen und Stiele dazugeben und mit etwas Ingwer abschmecken. Mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Salz würzen und bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Die Wakamealge in kleine Stücke schneiden und mitkochen. Zuletzt den Lauch unterrühren und weiterkochen, bis das Gemüse durchgegart ist. Die Tofuwürfel untermischen. Noch einmal mit reichlich Wasser auffüllen, mit Zitronensaft und Kurkuma würzen und bei Bedarf nachsalzen.
5. Etwas Suppe in eine Schüssel geben und das Gerstenmiso darin anrühren. Hitze reduzieren, so dass die Suppe in dem großen Topf nicht mehr kocht. Das angerührte Gerstenmiso dann wieder zurück in die Suppe geben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Traditionell wird der Miso Suppe mit Gemüse und Tofu eine verdauungsfördernde, fiebersenkende und entschlackende Wirkung nachgesagt.