

ZUKUNFTS-REZEPT

MISO-SUPPE 4 PORTIONEN

Zutaten

- 1,5 l Dashi Brühe
- 15 g Wakame Blätter
- 150 g Süßkartoffel
- 150 g fester Tofu
- 100 g Pilze (Shiitake/Champignon)
- 150 g Karotte
- 150 g Zucchini
- 50 g Lauchzwiebel
- 2 EL Sesam



Zubereitung

Dashi Brühe in einem Kochtopf aufkochen und Wakame Blätter zerbröseln und mit in die Brühe geben. Danach Süßkartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. In die Brühe geben und dort garen lassen, bis sie etwas weich geworden sind. Anschließend Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und ebenfalls in die Suppe geben. Pilze säubern, kleinschneiden und in den Topf geben. Nun Karotte schälen und entweder in Würfel oder dünne Streifen schneiden. Zucchini klein schneiden und beides in die Suppe geben. Sesam ohne Öl in einer Pfanne rösten. Jede Portion mit etwas von dem gerösteten Sesam und den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln toppen.