

## Misosuppe mit Tofustückchen, Wakame-Algen und Frühlingszwiebeln



### ZUBEREITUNG

Wasser aufkochen lassen, das Dashi-Pulver (Fischsud) einrühren. Miso in eine kleine Schüssel durch ein Sieb passieren und mit ein wenig Fischsud glatt rühren, um Klümpchen zu vermeiden.

Dann die Brühe mit dem Miso aufkochen. Je nach Gusto kann man den japanischen Seidentofu und die Wakame-Algen mit Karotten, Rettich oder Sojasprossen ergänzen und mitkochen. Vor dem Servieren mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Evtl. mit ein wenig Shitake-Pilzen garnieren – sie enthalten etwas Eiweiß, aber diese geringe Menge ist kein Problem.

### ZUTATEN

4 Portionen

DASHI (FISCHSUD)

**Miso** Fermentierte  
Sojabohnenpaste

Wakame-Algen

Weicher  
(Seiden-)Tofu

Frühlingszwiebeln

eventuell Karotten,  
Rettich,  
Sojasprossen,  
Shitake-Pilze

Wasser

Salz und gemahlener Pfeffer  
zum Abschmecken

**Arbeitszeit:** ca. 30 Minuten

### Rezept von:

Dr. Heinz Reinwald aus seinem  
Buch: „*gesund, schön und  
schlank*“.

**Bildquelle:** pixabay.com/de; [Download, 01.04.2020]