



## Miso-Suppe - Original japanisch

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Miso-Suppe

- 340 g Seidentofu (eine etwas festere Variante!) - in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 200 g Weisskohl - in 1 cm breite Streifen schneiden
- 30 g Shiitake Pilze - in Streifen schneiden
- 1 Frühlingszwiebel - den grünen Teil in feine Ringe schneiden

#### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 1 Ltr. Wasser
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Reiswein
- 120 g Misopaste, hell (Shiro Miso)

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Miso-Suppe die Pilze zusammen mit dem Kohl in einem fettfreien Topf ca. 1 Min. anbraten. Dann mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen.

Die [Misopaste](#) in eine Suppenkelle geben. Diese in das kochende Wasser halten, herausheben und die Paste mit 2 Stäbchen verrühren. Dann wieder ins Wasser geben, herausheben und erneut verrühren. Das Ganze so lange wiederholen, bis sich die Paste vollständig aufgelöst hat.

Dann Tamari und Reiswein einrühren, abschmecken und den Tofu in der Suppe erwärmen.

Die Miso-Suppe anrichten und mit dem Frühlingszwiebel-Grün garniert servieren.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 250 kcal
- Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiss: 1 g
- Fett: 7 g