



simply
seagreens

Gemüse aus dem Meer und mehr.



MISOSUPPE MIT WAKAME

MISOSUPPE MIT WAKAME

ZUBEREITUNG

1. Wakame in kleine Stücke schneiden, in kaltem Wasser ca. 10 Min einweichen, leicht ausdrücken und abtropfen lassen.
2. Rettich und Shiitake (getrocknete Pilze ca 2 Std einweichen) in feine Streifen, Tofu in kleine Würfel schneiden.
3. Wasser aufkochen, Hitze reduzieren, Miso zugeben und auflösen, das Wasser nicht mehr zum Kochen bringen. Rettich, Wakame und Shiitake zugeben, kurz ziehen lassen. Tamari und Limettensaft beifügen.
4. Tofuwürfel in kleine Schalen verteilen und mit heisser Suppe übergiessen, vor dem Servieren mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch dekorieren.

TIPP Die Misosuppe kann auch ohne Rettich und Shiitake mit wenig Tamari, Tofu und Wakame zubereitet werden. Evtl. noch etwas Dashi (Fischbouillon) zugeben.

Miso-Suppe bildet auch eine leckere Grundlage für eine asiatische Nudelsuppe!

Da die Misopaste und die Tamari natürlich fermentierte Nahrungsmittel sind und wichtige Enzyme zur Unterstützung unserer Darmflora enthalten, sollte die Suppe nach deren Zugabe nicht mehr kochen! Seidentofu und Tamari in Bio-Qualität gibt es in grösseren Supermärkten oder im Bio-Laden.



ZUTATEN

für 4 Personen

8 dl	Wasser
2 EL	Misopaste
1 EL	Tamari (Sojasauce)
¼ Stück	weisser Rettich
2 grosse	frische Shiitake (oder getrocknet)
150 g	Seidentofu
5 g	Wakame getrocknet
wenig	frischer Limettensaft
wenig	Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch