



Misosuppe mit Lachs und Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	400 g
Champignons, braun	200 g
Pak Choi	400 g
Karotten	2 St.
Gemüsebrühe	800 g
Misopaste, hell	2 EL
Salz	
Sesam, geröstet	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Pak Choi waschen, Strunk dünn abschneiden und in einzelne Blätter teilen. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Lachs waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.
2. In einem Topf Gemüsebrühe auf mittlerer Stufe aufkochen. Karotten zugeben und ca. 2 Min. leicht köcheln lassen. Anschließend übriges Gemüse und Lachs zugeben und auf niedriger Stufe ca. 5 Min. ziehen lassen.
3. In einer Schüssel Misopaste mit etwas Wasser verrühren. Misopaste in die Suppe einrühren und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz abschmecken und mit Sesam bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	301 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	16 g