



Vegane Miso Suppe mit Pak Choi und Tofu

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|--------|
| Champignons, braun | 200 g |
| Pak Choi | 500 g |
| Karotten | 2 St. |
| Tofu, natur | 200 g |
| Gemüsebrühe | 800 ml |
| Misopaste, hell | 2 EL |
| Salz | |
| Sesam, geröstet | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf

1. 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. Tofu abtropfen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Gemüsebrühe auf mittlerer Stufe aufkochen. Karotten in den Topf geben und ca. 2 Min. leicht köcheln lassen. Anschließend übriges Gemüse und Tofu zugeben und weitere ca. 2 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 | 161 kcal |
| Kohlenhydrate | 13 g |
| Eiweiß | 12 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 7 g |