



Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu

Zutaten

Sesamöl, Zwiebeln, Karotten, Lauch, Sojasprossen, Endivienblätter, Tofu, frischer Ingwer, Miso.

Zubereitung

In Sesamöl erst Zwiebel, dann Karotten und etwas Lauch dünsten. Mit Wasser aufgießen und mild köcheln. Sojasprossen und Endivienblätter zugeben und ziehen lassen. Tofuwürfel und etwas Ingwer hineingeben. Am Schluß in etwas abgekühltes Kochwasser gelöstes Miso einrühren (Bei Bedarf bereits am Teller mit Soja-Sauce abschmecken).

Variante

Kann auch ohne Fett und/oder mit anderen Gemüse gekocht werden: Weißkohl, Sellerieknolle, Fisolen u.a.

Wirkung

Sehr kräftigend, nährt das Yin.

Gutes Gelingen wünscht

Karen Binder-Neschi

