

EIWEISS

EIWEISSREICHES MITTAG-/ABENDESSEN



Miso-Suppe mit Tofu

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 100 g Räuchertofu
- 10 g frischer Ingwer
- ½ Frühlingszwiebel
- 10 g Miso
- ½ EL Sesam
- 1 TL Sesamöl
- ½ EL Teriyaki-Sauce
- 250 ml Hühnerbrühe
- ½ EL helle Sojasauce
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Räuchertofu trockentupfen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Den Ingwer schälen und die Hälfte fein reiben. Zusammen mit dem Sesamöl und der Teriyaki-Sauce über die Tofuwürfel geben, gut vermengen und für 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit den restlichen Ingwer in feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebel säubern, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
4. Den Sesam in eine Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend vom Herd nehmen und beiseite stellen.
5. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen und etwas trockentupfen. In einer heißen Pfanne rundherum anbraten und beiseite stellen.
6. Die Hühnerbrühe in einen Topf geben und aufkochen, Miso dazugeben und unter Rühren auflösen.
7. Nun die Tofuwürfel zusammen mit den Ingwerstreifen und der kleingeschnittenen Frühlingszwiebel in eine Suppenschüssel oder einen tiefen Teller geben. Die Miso-Brühe darüber gießen, mit Sojasauce würzen und mit Sesam bestreuen.

INFOS

Portionsgröße: 1

Schwierigkeit: einfach

Zubereitung: ca. 40 min

NÄHRWERTE

Kalorien: 334 kcal

Fett: 21,7 g

Kohlenhydrate: 11,3 g

Eiweiß: 22,2 g

TIPP

Der Räuchertofu kann auch durch "normalen" Tofu ersetzt werden!