

Vegane Miso-Suppe

Kräftiges Dashi, milde Enoki-Pilze, weiches Seidentofu und würzige Wakame-Algen: vegane Miso-Suppe ist ebenso einfach wie köstlich. Wir lieben sie vor allem mit selbstgemachtem [Shiitake-Dashi](#), denn das ist extra kräftig. Was die Suppeneinlage betrifft, sind deiner Fantasie dann keine Grenzen gesetzt.



Vegane Miso-Suppe | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 800 Milliliter [Dashi](#) | 300 Gramm Seidentofu | 15 Gramm Enoki-Pilze | 15 Gramm getrocknete Morcheln | 15 Gramm getrocknete Wakame | 1 Frühlingszwiebel | 4 Esslöffel Miso-Paste



Vegane Miso-Suppe | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Dashi erhitzen und die Morcheln, Miso-Paste und die Wakame hinzugeben und drei Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. 2. Seidentofu, Enoki-Pilze und klein geschnittene Frühlingszwiebel hinzugeben und genießen.

Jetzt noch mehr [japanische Rezepte](#), [Rezepte mit Shiitake-Pilzen](#) und [vegane Vorspeisen](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 94 Kalorien | 23 Gramm Fett | 10,1 Gramm Kohlenhydrate | 57,6 Gramm Eiweiß