

Miso-Suppe

Authentische Miso-Suppe wie aus Japan, kannst du dir ganz einfach selber zubereiten. Alles was du brauchst, ist ein kräftiges Dashi (z. B. Katsuobushi aus Bonitoflocken), Seidentofu, getrocknete Wakame-Algen und Shiitake-Pilze und etwas Frühlingszwiebel. Das Ergebnis? Kräftige Aromen, wohltuende Wärme und natürlich ganz viel Umami.



Miso-Suppe | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 800 Milliliter Dashi ([Katsuobushi](#) oder [Shiitake Dashi](#)) | 4-5 Esslöffel Miso-Paste | 300 Gramm Seidentofu | 4 getrocknete Shiitake-Pilze | 5 Gramm getrocknete Wakame-Algen | 1 Frühlingszwiebel



Miso-Suppe | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Dashi erhitzen. 2. Miso-Paste darin auflösen. 3. Shiitake-Pilze und Wakame in der Brühe erwärmen und auf kleiner Flamme drei Minuten köcheln lassen. 3. Seidentofu und klein geschnittene Frühlingszwiebel garnieren und sofort servieren.

Du suchst ein anderes Miso-Suppen Rezept? Dann probier' mal meine [vegane Miso-Suppe](#)! Jetzt noch mehr [japanische Rezepte](#) und [Rezepte mit Shiitake-Pilzen](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 73 Kalorien | 2 Gramm Fett | 5,7 Gramm Kohlenhydrate | 7,9 Gramm Eiweiß