

# Suppen

## Misosuppe

### Zutaten für 4 Personen:

2 - 3 getrocknete **Shiitake-Pilze**  
10 g Kombu- oder Wakame-Algen  
(japanische Algen)  
2 EL Gersten- oder Reis-Miso  
(Sojapaste)  
ca. 400 g Tofu  
1 mittelgroße Möhre  
1 Zwiebel  
2 - 3 Blatt Weißkohl **oder** Salat  
Petersilie **oder** Schnittlauch

### Zubereitung:

Über Nacht 2 bis 3 getrocknete **Shiitake-Pilze** und einen Streifen Kombu- oder Wakame-Algen in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag ca. 5 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Den Stiel der Pilze abschneiden, die Kappen in Streifen schneiden und die Alge aus dem Einweichwasser nehmen.

Alles zusammen in das kochende Wasser geben. Danach das gewaschene, klein geschnittene Gemüse und den gewürfelten Tofu zufügen, den Topf zudecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Das **Miso** vermennt man nun mit etwas Gemüsebrühe in einem Becher, bis es aufgelöst ist. Anschließend gibt man es wieder zur Suppe, aber dann **nicht mehr kochen**, sondern nur noch 2 - 3 Minuten ziehen lassen.

Die Suppe vor dem Servieren mit Petersilie **oder** Schnittlauch garnieren.



Club Frohnleiten  
Verein zur Förderung der  
Heimatverbundenheit  
[www.clubfrohnleiten.org](http://www.clubfrohnleiten.org)

A - 8130 Frohnleiten

