



MISO-SUPPE (Grundrezept)

Zutaten:

- 1 Stück Wakame Alge (ca. 7cm)
- 1 Tasse fein geschnittene Zwiebel
- 1 Liter Wasser
- 4 Esslöffel *Miso
- Gemüseeinlage z.B. Lauch, Karotten, Broccoli

nach Bedarf:

- Shitake Pilze (klein geschnitten mitkochen)
- Seetang
- etwas gehacktes Zwiebelgrün oder Kresse zum garnieren

Zubereitung:

1. Wakame unter kaltem Wasser spülen (oder kurz einweichen), Blattrippe entfernen und in 1cm große Stücke schneiden.
2. Das Gemüse klein schneiden und gemeinsam mit den Zwiebeln und dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei mäßiger Hitze 10-20 Minuten kochen.
3. Topf vom Herd nehmen (keine Hitze mehr zuführen), das *Miso in einer Schüssel mit einem Teil der Brühe verrühren und dann gemeinsam mit der Wakame in die Suppe geben.
4. Zugedeckt noch 10 Minuten ziehen lassen.
5. Garnieren und servieren!

→ **Die schnelle Zubereitung für eine Mahlzeit:**

1 Esslöffel *Miso in ¼ Liter ca. 50°C warmes Wasser einrühren und genießen.

*Miso ist die beliebteste und somit meist gegessene Suppe in Japan. Zu so gut wie allen typisch japanischen Gerichten erhält man eine Schüssel Miso Suppe (jap. 味噌汁; misoshiru). Oftmals variiert der Salzgehalt der Suppe sehr. Die vielen Vorzüge von Miso auf unser Wohlbefinden haben wir in einem eigenen Dokument zusammengefasst und übermitteln wir gerne auf Anfrage.