



SPIEGEL
WELTEN

Nach Innen blicken



Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu

Die Wundersuppe mit großer Wirkung

Zutaten

Sesamöl, Zwiebeln, Karotten, Lauch, Sojasprossen, Endivienblätter, Tofu, frischer Ingwer, Miso.

Zubereitung

In Sesamöl erst Zwiebel, dann Karotten und etwas Lauch dünsten. Mit Wasser aufgießen und mild köcheln. Sojasprossen und Endivienblätter zugeben und ziehen lassen. Tofuwürfel und etwas Ingwer hineingeben. Am Schluss in etwas abgekühltes Kochwasser gelöstes Miso einrühren (Bei Bedarf bereits am Teller mit Soja-Sauce abschmecken).

Variante

Kann auch ohne Fett und/oder mit anderen Gemüse gekocht werden: Weißkohl, Sellerieknolle, Fisolen u.a.

Wirkung

Sehr kräftigend, nährt das Yin.

Gutes Gelingen wünscht
Eure Karen