Unser Rezept

DER WOCHE

PAK CHOI SUPPE

MIT SOBA-NUDELN

ZUTATEN

1 Pak Choi

2 Karotten

100 g Tofu

200 g Soba-Nudeln

3 Esslöffel rote Miso-Paste

3 Spritzer Sojasauce

3 Spritzer (vegane) Fischsauce

nach Belieben Thai-Basilikum zum Garnieren

Rezeptidee von:
www.koch-mit.de/rezepte/miso-suppe-mit-sobanudeln-und-pak-choi/

ZUBEREITUNG

Den Pak Choi putzen, den harten Strunk entfernen und in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Karotten schälen und mit einem Hobel oder Sparschäler dünne Streifen der Länge nach herunterschneiden. Außerdem den Tofu in kleine Würfel schneiden.

Die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Für die Miso-Suppe ein Liter Wasser in einem großen Kochtopf aufkochen. Karotten und Pak Choi zufügen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

Die Soba-Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Dann die Tofuwürfel und die Soba-Nudeln unter die Suppe mischen. Nun die Miso-Paste durch ein Sieb streichen und mit 5 EL Suppe glatt rühren. Dann in die übrige Suppe rühren. Mit Sojasoße und Fischsoße abschmecken.

Miso-Suppe in Schälchen anrichten und mit Thai-Basilikum garnieren.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de