



Rezepte aus der Behr Küche

Mini-Pak Choi Miso-Suppe



Zutaten für 3 Personen

- 300 g Mini-Pak Choi
- 2 EL Erdnussöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 200 g Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Mirin (süßer Reiswein; alternativ mit Zucker süßen)
- 200 g Mie-Nudeln
- 4 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Pilze nach Wahl (z. B. Champignons)
- 2 TL gekörnte Hühnerbrühe oder Bouillon

Zubereitung:

Mini-Pak Choi waschen, die Blattstiele voneinander trennen und ggf. der Länge nach halbieren. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Das geschnittene Gemüse beiseitestellen.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Den Tofu in Würfel schneiden. Anschließend in einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen. Den Ingwer hinzugeben und leicht anbraten. Den Tofu sowie den Knoblauch hinzufügen und alles leicht braun anbraten. Mit der Sojasauce und dem Mirin ablöschen und bei niedriger Hitze etwas einkochen.

In der Zwischenzeit die Eier für 10 Minuten hartkochen. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und beides beiseitestellen.

Ein Liter Wasser aufkochen und die Hühnerbrühe einrühren. Anschließend die Hitze reduzieren, das Gemüse in die Brühe geben und für ca. 8 Minuten garen. Die Mie-Nudeln und die Tofumischung ebenfalls in die Brühe geben und umrühren. Die Miso-Suppe in Suppenschalen gemeinsam mit den gekochten Eiern anrichten.

Guten Appetit!



Rezepte aus der Behr Küche