



Ein Service von:

intervallfasten.org

Misosuppe

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FASTENTAGE



Diese Suppe ist ruckzuck fertig, und Sie können sie zu jeder Tageszeit genießen. Für die Zutaten müssen Sie allerdings in den Asialaden oder die gut sortierte Asia-Abteilung eines Supermarktes aufsuchen.

Zutaten:

- 500 ml Gemüsebrühe

Für Vegetarier:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 2 EL helle Misopaste (Asialaden) geeignet
- 4 Lotuswurzelscheiben - TK oder frisch. Wenn Sie keine bekommen, ersetzen Sie diese durch Shiitake-Pilze
- 2-3 Wakameblätter - Asialaden oder Supermarkt
- 1 kleinen Rettich - ca. 100 g
- 1 Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel

Kalorien pro Portion:

kcal

330



Zubereitung:

1. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Rettich und Zwiebeln in feine, nicht zu große Scheiben schneiden (oder Scheiben halbieren, vierteln, etc.). In die Brühe geben und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Lotuswurzelscheiben (oder Shiitake-Pilze), Misopaste und Wakame hinzufügen und bei sehr niedriger Hitze (kleinste Stufe) 10 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen die Frühlingszwiebel sehr fein hacken.
4. Misosuppe in eine Suppenschale geben und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Rezept-Tipp:

Wer eine authentische Miso-Suppe zubereiten möchte, für den ist Wakame ein Muss. Mit ihrer knackigen Konsistenz und dem salzigem Geschmack erinnert die Braunalge an das weite Meer. Wakame wird in Deutschland ausschließlich in getrocknetem Zustand verkauft. Sie muss zunächst in Wasser aufquellen, dann kann

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Wakame zum Verfeinern von Suppen, Salaten, Burgern und Sandwiches verwendet werden.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.