

Misosuppe

Zutaten:

1 EL Olivenöl
1 Stange Lauch, in Streifen
1 Handvoll Champignons, geviertelt
1 Schuss Sojasauce
Gemüsefond oder Wasser mit einem kleinen Stück Kombu- oder Wakame-Alge
3 Möhren in Scheiben
½ Blumenkohl, in Röschen
2 EL Shiro-Miso
2 TL Umeboshipaste
Frischer Schnittlauch feingehackt

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Lauch und Champignons dazugeben und anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und kurz köcheln lassen. Mit Gemüsefond aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist. Falls du Wasser verwendest, gib jetzt auch die Alge hinzu. Möhrenscheiben auf das Gemüse legen.

Den Topf mit einem Deckel schließen und das Gemüse ca. 5 Minuten köcheln lassen. Blumenkohlröschen auflegen und weitere 5 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Gemüsefond oder Wasser auffüllen und weiter köcheln lassen. Währenddessen Shiro-Miso und Umeboshipaste mit Wasser anrühren, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist und sich die Paste gut in die nicht mehr kochende Suppe einrühren lässt. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Quelle: Die vegetarische 5-Elemente-Küche, Sooni Kind & Sabine Spielberg, Joy-Verlag
