



## Miso-Suppe mit Edamame

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

**8 dl Wasser**

**60 g Miso-Paste**  
(siehe Hinweis)

**60 g Shiitake**, in Scheiben

**500 g Edamame**, ausgelöst  
(siehe Hinweis; ergibt  
ca. 250g)

**250g Seidentofu**, in Würfeln

**35g Zwiebsplossen**

1. Wasser aufkochen, Miso-Paste begeben, verrühren. Hitze reduzieren, Pilze und Edamame ca. 5 Min. köcheln.
2. Tofuwürfel in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Heisse Suppe darübergiessen. Mit Zwiebsplossen garnieren.

**Hinweis:** Miso ist eine vergorene Paste aus Sojabohnen, Salz und meist einer Getreidesorte oder Reis. Sie ist in grösseren Coop Supermärkten oder asiatischen Spezialitätenläden erhältlich.

**Hinweis:** Edamame sind junge Sojabohnen; sie sind tiefgekühlt in asiatischen Spezialitätenläden erhältlich.

**Pro Person:** 3 g Fett, 7 g Eiweiss,  
10 g Kohlenhydrate, 378 kJ (90 kcal)