

GLASNUDELSUPPE MIT TOFU

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

8 dl Gemüsebouillon

1 EL Ingwer, fein gerieben

2 Sternanis

1 Limette, nur Saft

200 g Stangensellerie,
in Würfeli

300 g Lattich, in feinen
Streifen

50 g Shiitake, halbiert

120 g Glasnudeln

250 g Seidentofu, in Würfeln

1 Granatapfel (ca. 220g),
Kerne ausgelöst

1 TL geröstetes Sesamöl


- 1.** Bouillon und alle Zutaten bis und mit Limettensaft aufkochen. Hitze reduzieren, Gemüse und Pilze begeben, ca. 5 Min. köcheln.
- 2.** Glasnudeln mit der Schere halbieren, begeben. Pfanne von der Platte nehmen, Nudeln ca. 4 Min. ziehen lassen.
- 3.** Tofu und Granatapfelkerne in Suppentassen verteilen. Suppe aufkochen, darübergiessen, Sesamöl darüberträufeln.

Portion: 488 kcal, F 12g, Kh 75g, E 19g



Wichtig

Die unter «Ergänzen mit» aufgeführten Zutaten ergänzen das Rezept optimal, sie sind deshalb in der Nährwertberechnung bereits enthalten.

 **2** | Das Rezept ist für 2 Personen berechnet.
Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.