

## Miso-Suppe – speziell für die Entlastungstage



### Zutaten für 2 Portionen

- 800 ml Dashi-Brühe
- 80 Gramm Miso (helle Soja-Bohnen-Paste)
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 10 Blätter Wakame, getrocknet
- 6 Pilze (Shiitake), getrocknet, in feine Streifen geschnitten

### Zubereitung

Wasser mit Dashi in einem größeren Topf erhitzen, Shiitake-Streifen (das Zerschneiden geht am besten mit der Schere!) dazugeben und ca. 10 Minuten offen kochen lassen. Frühlingszwiebelringe dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Misopaste mit etwas Suppe glattrühren und dazugeben, Wakameblätter (Algen) ebenfalls hinein geben, noch einmal aufkochen lassen. Abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Statt Wasser und Dashi kann auch Fischfond verwendet werden. Gemüse- oder Fleischbrühe sollten Sie aus Geschmacksgründen nur im Notfall verwenden – es ist eine Suppe auf Fisch-Sojabasis.

### gesund & aktiv informiert!

Mit allem Drum und Dran erhält man einen Eintopf, der nur mit Shiitake, Frühlingszwiebeln und Wakame sehr gut im Rahmen der Vorbereitungsphase des gesund & aktiv Stoffwechselprogramms verwendet werden kann. Als warme Hauptspeise schmeckt die Suppe ebenfalls sehr gut. Dann bieten sich als Ergänzung Tofu, Lachsfilet- bzw. Rindsfiletstreifen sowie nach Belieben verquirlte Eier an. Diese Zutaten nach den ersten 10 Kochminuten dazugeben und 2-3 Minuten mitgaren lassen. Die einzelnen Einlagen können gerne variiert oder weggelassen werden.

