

Seidentofu Gemüsesuppe

Zutaten:

Mengenangaben für 4 Portionen:

- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1,25 Liter Gemüsebrühe
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Handvoll Glasnudeln
- 1 Handvoll Sojabohnensprossen
- 1 Pack Seidentofu
- etwas Shoyu (Sojasauce)
- etwas Öl

Zubereitung:

Die Paprika in Streifen, die Karotte in Stifte und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe und Ingwer hacken und alles zusammen mit etwas Öl im Topf dünsten. Anschließend mit der Gemüsebrühe aufkochen.

Eine gute Prise Cayennepfeffer, die Glasnudeln und Sojabohnensprossen hinzufügen und mitköcheln.

Den Seidentofu in Würfel schneiden und vorsichtig in die Brühe einlegen. Kurz ziehen lassen. Mit Shoyu abrunden und in Suppenschalen servieren.

