

Asiatische Gemüsesuppe mit Tofu

100 g Tofu
3 EL Sojasauce
1/2 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1/2 Chilischote
1 Möhre
100 g Pak Choi (ersatzweise Chinakohl)
1 EL Sesamöl
200 ml Gemüsebrühe
50 g Sojasprossen (aus dem Glas)
Saft von 1/2 Limette

Den Tofu würfeln und mit 1 EL Sojasauce beträufeln. Die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer schälen. Beides fein hacken. Die Chilischote längs halbieren und die Kerne entfernen. Chili in ganz kleine Stücke schneiden. Möhre und Pak Choi putzen, waschen, in Stücke schneiden und in heißem Sesamöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Sojasprossen, Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und die Gemüsesuppe 10 Minuten kochen. Den marinierten Tofu zufügen und kurz mit erhitzen. Die Gemüsesuppe mit 2 EL Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

277 kcal (1160 kJ), 17,4 g Eiweiß, 16,0 g Fett, 14,3 g Kohlenhydrate