

Feine asiatische Suppe mit Tofu

Nährwerte pro Portion
ca. 150 Kcal, 0 g Fett

Zutaten für 5 Portionen:

20 g getrocknete Mu-Err-Pilze (ersatzweise andere getrocknete Pilze)
2 frische rote Chilischoten
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
2 Knoblauchzehen
5 Essl. Sojasoße
100 ccm Reiswein (ersatzweise Gemüsebrühe)
1 l Gemüsebrühe
200 g Römersalat
300 g Tofu
30 g Glasnudeln
1 Paket TK-Erbesen (300 g)
Salz
Frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 Essl. Zitronensaft
1 Essl. Sesamöl

Zubereitung:

Pilze kalt abspülen und in einem Achtelliter kochenden Wasser einweichen. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden (mit Gummihandschuhen arbeiten). Lauchzwiebeln putzen und schräg in dünne Ringe schneiden, Ingwer und Knoblauch schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Pilze abgießen, dabei den Sud auffangen. Pilzsud, Knoblauch, Ingwer, Chili, Sojasoße, Reiswein und Gemüsebrühe aufkochen. Pilze in Streifen schneiden, Römersalat abspülen, trockentupfen, Blätter vom Strunk schneiden und quer in dünne Streifen schneiden. Tofu würfeln, Pilzstreifen und Lauchzwiebeln in die Brühe geben und zehn Minuten garen. Glasnudeln mit der Küchenschere klein schneiden. Tofuwürfel, Erbsen und Glasnudeln in die Brühe geben und fünf Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sesamöl abschmecken. Kurz vor dem servieren die Salatstreifen unterheben.