



The **WALT DISNEY** Company
Germany, Switzerland & Austria

HAIss! MEER Leckereien der vegetarischen Art...



Kulinarische Tipps der fisch-freundlichen Hai-Combo Bruce, Hammer & Hart

MISOSUPPE MIT WAKAME ALGEN

ZUTATEN (für 4 Personen):

20 g getrocknete Wakame-Algen
300 g gemischte Pilze, zum Beispiel Shitake und Champignons
4 Frühlingszwiebeln
300 g Tofu
4 TL Sesam
1 Limette
1 Liter klassische Gemüsesuppe
4 EL weißes Miso
3 EL Sojasauce



**HAIssen Appetit!
Ihr Bruce**

ZUBEREITUNG:

Die Wakame-Algen in warmem Wasser 10 Minuten einweichen.
Shitake und Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden.
Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
Tofu in 2 cm große Würfel schneiden.
Sesam in einer Pfanne rösten, auf einem Teller abkühlen lassen.
Limette auspressen.

Gemüsebrühe aufkochen. Frühlingszwiebeln und Pilze darin 3 Minuten ziehen lassen. 100 ml Brühe abnehmen und mit der Misopaste verrühren, unter die restliche Brühe rühren, aber nicht mehr kochen lassen. Mit der Sojasauce und Limettensaft nach Geschmack würzen.

Die Algen in einem Sieb gut abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Wer es lieber mag, schneidet sie klein. Die Algen zusammen mit dem Tofu in die Suppe geben. Mit Sesam bestreuen und sofort servieren.

Bruce' Tipp: Zum Abschluss einen kleinen Tropfen geröstetes Sesamöl und etwas geriebenen Ingwer in die Suppe geben!