

ASIA-BLITZ-SUPPE MIT TOFU

Bio-Zutaten:

1 EL Olivenöl
1/2 Stange Lauch
3-4 EL Sojasauce
1 Karotte
1/2 roter Paprika
70 g Tofu
0,5 l Wasser
1 TL Suppenwürze

Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Inzwischen Lauch, Karotte und Paprika waschen und klein schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Lauch darin anschwitzen und mit der Sojasauce ablöschen.
3. Paprika und Karotte hinzufügen und mit heißem Wasser aufgießen. Die Suppenwürze einrühren und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Tofuwürfel dazu geben, die Suppe anrichten und sich Löffel für Löffel ein wenig mehr dem Feierabend nähern.

TIPP:

Tofu tabu?

Wer keinen Tofu mag, zu Mittag aber trotzdem etwas Gehaltvolleres als eine reine Gemüsesuppe möchte, der kann als Einlage auch Glas- oder Ramen-Nudeln verwenden. Die asiatischen Teigwaren sind aufgrund ihrer kurzen Kochdauer besonders praktisch für die Büroküche: Die Ramen-Nudeln zusammen mit dem Gemüse in der Suppe weichkochen, die feinen Glasnudeln einfach nur kurz darin ziehen lassen.