

Leichte Miso-Suppe mit Pilzen (Vorspeise!) – ein Rezept von Franz Keller

Die Miso-Suppe ist ein Klassiker der japanischen Küche. Sie wird sowohl als Vorspeise als auch als Teil des Hauptgerichtes und traditionell in Japan – was für unseren europäischen Gaumen etwas gewöhnungsbedürftig ist – zum Frühstück serviert. Grundlage der Miso-Suppe stellt eine Brühe aus Mispaste dar, die aus Sojabohnen hergestellt wird. Bei den veganen Varianten wird auf die zusätzliche Zugabe von Dashi, einem Fischsud, verzichtet.

Zutaten für 4 Personen:

30 g Mispaste
½ Liter Wasser
1 cm Ingwerwurzel
2 Karotten
2 Frühlingszwiebeln
3 Kräuterseitlinge
3 Champignons



Zubereitung (ca. 15 Minuten):



Schritt 1:

Das Wasser erwärmen und die Miso-Paste einrühren. Den Ingwer fein hacken, in die Suppe geben und alles zusammen kurz aufkochen lassen.



Schritt 2:

Die Karotten schälen und in feine Streifen (Julienne) schneiden. Die Frühlingszwiebeln sowie die Pilze fein schneiden.



Schritt 3:

Das Gemüse in die Suppe geben und eventuell mit etwas Salz abschmecken. Nochmals kurz erwärmen, jedoch nicht mehr kochen lassen und servieren.



Guten Appetit!

Die Nährwerte pro Portion (ca. 251 g) entsprechen in etwa:

Energie	48,7 kcal
Fett	0,1 g
Eiweiß	3,8 g Eiweißreich!
Ballaststoffe	3,6 g

Info:

Suppen, insbesondere Brühen, werden aufgrund ihres salzigen Geschmacks häufig bei therapiebedingter Übelkeit bevorzugt. Sie geben dem Körper verlorene Elektrolyte wieder und helfen dabei den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Diese leichte Variante der Miso-Suppe eignet sich besonders gut dazu, weil sie den Körper nicht mit unnötig vielen Kalorien belastet.

Zudem hat sich Ingwer in Untersuchungen als natürlicher Hemmstoff gegen Übelkeit und Erbrechen erwiesen.