



Schauen Sie  
auch gerne  
unser Video  
auf YouTube!



## Asia-Suppe



**Dauer**

ca. 20 Minuten



**Schwierigkeit**

einfach



**Portionen**

2

### Zutaten

70 g	Dinkel-Mi-Nudeln	1 TL	Miso
1	Karotte	400 ml	Kokosmilch mit hohem Fettanteil
1	Knoblauchzehe	1 TL	Asia-Gewürzmischung
1	kleines Stück Ingwer (3–5 g)	100 g	Naturtofu
2 EL	Tomatenmark	700 ml	Wasser
100 g	Tiefkühlkost Edamame		

### Beschreibung

Enthält die perfekte Kombination aus pflanzlichem Protein, gesunden Fetten, Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Außerdem ist sie schnell gemacht.

### Zubereitung

Den Ingwer schälen und reiben. Die Karotte in dünne Streifen schneiden. In eine große Pfanne Ingwer, Tomatenmark, Karottenstreifen, Miso, Asia-Gewürzmischung und Naturtofu geben und mit etwas Olivenöl andünsten. Die Knoblauchzehe pressen, alle weiteren Zutaten dazugeben und für 5–10 Minuten köcheln, bis die Nudeln gar sind. Mit Sojasauce abschmecken und mit frischen Kräutern servieren.

