



# Asiatische Suppe mit Gemüse und Tofu



 Dauer  
20 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Brokkoli	1 St.
Tofu, natur	400 g
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Gemüsebrühe	1 L
Sojasauce	2 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

Karotten waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dickere Ringe schneiden. Brokkoli waschen, und in ca. 2 cm kleine Röschen brechen. Brokkolistiel schälen und würfeln. Tofu würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und aufkochen. Karotten, Brokkoli, Knoblauch und Ingwer darin ca. 6 Min. garen.

Tofu und Frühlingszwiebeln zugeben, mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schalen verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal		
Kohlenhydrate	24 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	18 g	Fette	9 g