Asiatische Suppe mit Gemüse und Tofu

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

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 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf

1. 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.

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

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	246 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g