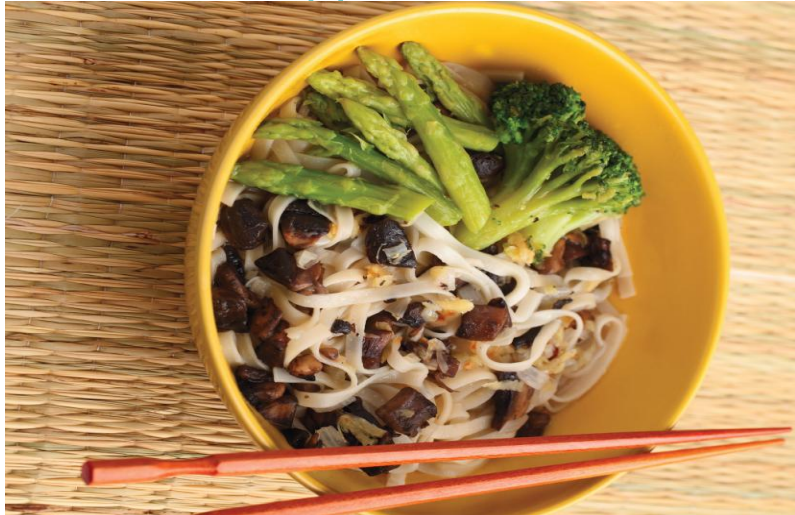


Mie-Nudelsuppe mit Tofu



2

2

Nährwertangaben pro Glas

Kalorien 216 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Personen:

500 g	grüner Spargel
200 g	Räucher-Tofu
100 g	Mie-Nudeln
1,6 l	Gemüsebrühe
100 g	braune Champignons
2	Frühlingszwiebeln
3 EL	Sojasoße
1 EL	Limettensaft

Zubereitung

- Spargel waschen, unteres Drittel schälen, harte Stielenden abschneiden. Spargelstangen dritteln. Tofu klein würfeln. Mie-Nudeln in kleine Stücke brechen.
- Gemüsebrühe aufkochen, Spargel zugeben. Nach ca. 5 Minuten Kochzeit Tofu und Mie-Nudeln zugeben und alles ca. 4 Minuten weiterköcheln lassen.
- Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Beides in der Suppe erhitzen. Mit Sojasoße und Limettensaft würzen.

TIPP: Außerhalb der Spargelsaison können Sie die Suppe mit Brokkoli zubereiten.