

# Miso Kraftsuppe

## Zutaten für einen Suppenteller:

- 1 Karotte, fein gewürfelt
- 1 kleine Frühlingszwiebel, fein gerädelt
- 1 kleine Pastinake, fein gestiftelt
- 1 kleine Zucchini fein gewürfelt
- 1 EL gelbe Peperoni gewürfelt
- 2 Algenblätter Dulse oder Wakame
- 1 TL Ingwer fein gerieben
- 1 EL frischer Peterlie
- 1 EL Misopaste
- 3dl Wasser
- Deko: Sprossen
- Evtl. bei Bedarf Fermentierter Naturtofu oder Süsslupinen Tempeh

## Zubereitung:

Algen ca. 30min in etwas Wasser einlegen, bis sie weich sind.

Peterlie und Ingwer fein schneiden.

Nun 3dl kochendes Wasser in einen Suppenteller giessen, das Gemüse, Ingwer und die Misopaste einrühren. Mischen, bis sich das Miso aufgelöst hat. Nun die Algen abtropfen und in die Suppe geben. Dekorieren mit Peterlie und Sprossen.

Bei Bedarf kann der Suppe etwas gewürfelter fermentierter Naturtofu oder Tempeh beigefügt werden.