MISO-SUPPE MIT TEMPEH

für 4 Personen
zubereiten: ca. 30 Minuten
einweichen: über Nacht
weich kochen: ca. 1 Stunde

Vorbereitung

100 g schwarze Bohnen und schwarze Kichererbsen

Suppe

1 Zwiebel, in Streifen
2 Knoblauchzehen, in Scheibchen
1 EL Olivenöl
250 g Champignons, in Scheiben
5 EL Misopaste "Genmai"
3 cm Ingwer
1–2 TL Chiliflocken
1 Liter Wasser
Salz, nach Bedarf
100 g Spaghetti, in Stücken

300 g Tempeh natur, in Scheiben
2 EL Olivenöl
½ Bund Koriander, zerzupft
Salz, nach Bedarf

1 Vorbereitung: Bohnen in viel kaltem Wasser über Nacht einweichen. Bohnen abtropfen. Frisches Wasser aufkochen, Bohnen ca. 1 Std. weich kochen. Bohnen abtropfen, beiseitestellen.

2 Suppe: Zwiebel und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Champignons ca. 5 Min. mitdämpfen. Miso, Ingwer und Chiliflocken daruntermischen. Wasser dazugiessen, aufkochen, salzen. Spaghetti und Bohnen beigeben, Teigwaren knapp al dente kochen.

3 Tempeh im warmen Öl beidseitig knusprig braten.

4 Fertigstellen: Suppe mit Tempeh anrichten, Koriander darauf verteilen beigeben.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

BIOSUISSE

Mahler & Co.
FEINE BIOWAREN SEIT 1963