|  |  |
| --- | --- |
| **Misosuppemit Karotte, Daikonrettich und Selleriegebratene Tofuwürfel mit Oliven und SonnenblumenkernenKohlrabistifte, kurz gekochtReis Gurken-Pickles** | Tofuwürfel |

**Zutaten:**

1 Stück Porree, 1 Karotte und 1 Stück Daikonrettich, jeweils in Scheiben geschnitten
1 fingerdicke Scheibe Sellerieknolle, in kleine Würfel geschnitten
1 EL helles Sesamöl
2 EL Reismiso (wahlweise Gerstenmiso)
1 TL Tahin (Sesampaste)
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale von einer unbehandelten Zitrone
frische Blättchen und Blüten von Zitronenmelisse zum Dekorieren

**Zubereitung:**Kochen Sie die Suppe nach dem Grundrezept. Gewürzt habe ich sie zum Schluß mit 1 TL Tahin und Zitronenschale. DasTahin läßt sich gut einrühren, wenn Sie das es mit dem Miso und etwas heißer Brühe zu einer flüssigen Paste verquirlen und dann in die Suppe einrühren. Aufkochen lassen und mit einem Hauch abgeriebener Schale einer unbehandelten Zitrone würzen. Mit frischen Blättchen von Zitronenmelisse anrichten, und wenn Sie haben, streuen Sie auch einige der weißen Blüten darüber. Servieren Sie gebratene Tofuwürfel und Reis, Nudeln oder eine Scheibe Sauerteigbrot dazu. Die Pickles nicht vergessen!

Für die **Tofuwürfel** schneiden Sie eine dicke Scheibe Tofu in Würfel und braten sie in Sesamöl von allen Seiten an. Ich habe 3 schwarze Oliven in feine Scheiben geschnitten und diese mit 1 EL Sonnenblumenkerne zu dem Tofu in die Pfanne gegeben. 1 - 2 TL Shoyu über den Tofu geben, gut verrühren und noch eine Minute unter Rühren weiter braten. Passen Sie auf, dass die Würfel und die Sonnenblumenkerne nicht zu dunkel werden.

Servieren Sie dazu kurzgekochte Kohlrabistifte und Gurkenpickles.
Getränk: Banchtee