

# Basenfasten jetzt FERNÖSTLICH



## Misosuppe mit Wakame

Mittag- oder Abendessen  
für 2 Personen

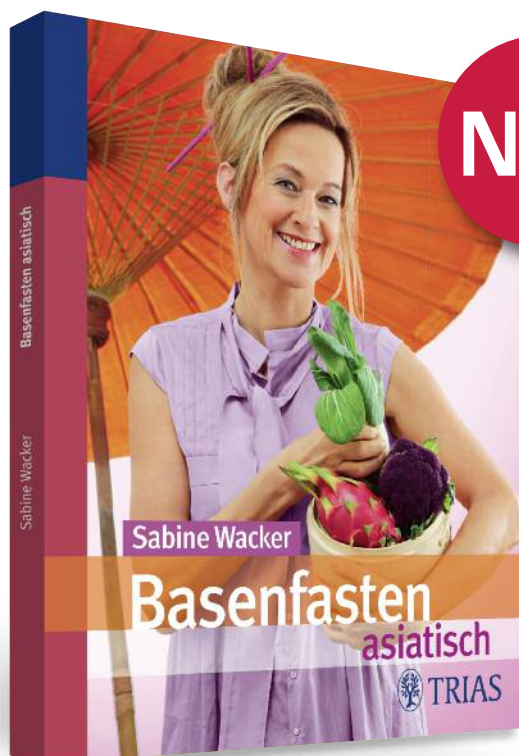
1 Handvoll Shiitakepilze  
3/4 l Wasser

1/2 Gemüsebrühwürfel  
etwa 2 g Wakame Instant-Algen (von Arche)  
etwa 30 g Mispaste

Die Shiitakepilze mit Küchenkrepp trocken säubern und vierteln. Das Wasser erhitzen, den Gemüsebrühwürfel darin auflösen und die Shiitakepilze wenige Minuten darin garen, dann die Wakamealgen dazugeben. Die Mispaste einrühren und die Suppe vom Herd nehmen.

**Tipp:** Diese Art der Misosuppe mit Algen und Tofu ist in der japanischen Küche ein Klassiker – ein sehr basenreicher. Allerdings wird er in Japan meist auf der Grundlage der Dashi-Brühe gemacht. Dashi-Brühe wird mit Fischflocken hergestellt. Lieber weglassen und die Suppe so herstellen, wie es hier vorgeschlagen ist.

**... und nach dem Basenfasten:** Sie fügen hinzu: 100 g Bio-Seidentofu (Reformhaus, Bioladen). Tofu abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und am Ende der Garzeit in die Suppe geben.



**NEU**

Dieses Rezept stammt  
aus dem TRIAS-Ratgeber

Sabine Wacker  
**Basenfasten asiatisch**  
€ 12,95 [D] / € 13,40 [A] / CHF 24,30  
ISBN 978-3-8304-3686-7

[Weitere Informationen  
zum Buch](#)