



Kokos-Kürbis-Suppe mit Knusper-Tofu

und gebratenem Pak Choi



30-40min



3-4 Personen

Eine Suppe, die du gerne auslöffelst, jede Wette: Die mit Kokosmilch cremig pürierte Kürbissuppe steckt mit Zitronengras, Ingwer und Sojasauce voller asiatischer Aromen. Gebratener Pak Choi, Knusper-Tofu mit schwarzem Sesam und frische Limette runden das Mahl vorzüglich ab. Lass es dir schmecken!

- 2 kleine Hokkaidokürbisse
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 400ml Kokosmilch
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tofu ⁶
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 2 Pak Choi

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 616kcal, Fett 41.9g,
Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 16.4g



4. Tofu braten

2. Zwiebeln schneiden

5. Pak Choi braten

3. Suppe ansetzen

6. Suppe pürrieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(182077db5bac9ff62bf376fe37ffa951_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ed6a340e0627314752774197e63f07e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9ff6d055737e0f9bee95f39dc7b63bda_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6c755287beca994c9f500381644d155_img.jpg\)](#) [!\[\]\(394b871ff942a377ca8abbd6b4d14499_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**