



Kokos-Kürbis-Suppe mit Knusper-Tofu

und gebratenem Pak Choi



30-40min



3-4 Personen

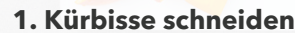
Eine Suppe, die du gerne auslöffelst, jede Wette: Die mit Kokosmilch cremig pürierte Kürbissuppe steckt mit Zitronengras, Ingwer und Sojasauce voller asiatischer Aromen. Gebratener Pak Choi, Knusper-Tofu mit Sesam und frische Limette runden das Mahl vorzüglich ab. Lass es dir schmecken!

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Sesam ¹
- 2 Pak Choi

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 677kcal, Fett 45.1g,
Kohlenhydrate 41.3g, Eiweiß 23.0g



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. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)