



Kürbissuppe mit Harissa-Tofu-Topping

fruchtig-fein mit Orange und Kokosmilch



30-40min



2 Personen

Dank seines feinen, nussigen Geschmacks ist der Kürbis ein sehr wandelbares Gemüse. Ob geröstet, als Püree oder sogar als delikate Kuchenfüllung: Wir lieben ihn! Heute verbreitet er als veganes Süppchen mit frischem Orangensaft, duftendem Ingwer und cremiger Kokosmilch heimelige Stimmung in deiner Küche. Besonders gut steht ihm auch die knusprige Haube aus pikant gebackenen Tofustreuseln. Mmh ... das schmeckt nach mehr!

- 1 Butternusskürbis
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Kokosmilch
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 1 Packung Harissa
- 25g Kürbiskerne
- 1 unbehandelte Orange
- 20g Basilikum & Koriander

- 1 EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 48.4g,
Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 24.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, schälen und mit einem Löffel die Kerne entfernen, dann in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Ingwer** schälen und grob würfeln, den **Knoblauch** schälen.



4. Tofu backen

Den **Tofu** in ein sauberes Küchentuch wickeln und möglichst viel Flüssigkeit auspressen. Anschließend den **Tofu** mit den Fingern zerkrümeln, mit der **½ der Harissa**, der **restlichen Sojasauce**, 1EL Mehl, 1EL Pflanzenöl sowie 1 Prise Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im mittleren Teil des Ofens in ca. 14Min. knusprig backen.



2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Kürbis** mit den **Karotten** und 1 Prise Salz dazugeben und ca. 2Min. mitbraten.



5. Kürbiskerne mitrösten

Die **Kürbiskerne** grob hacken, nach ca. 7Min. Backzeit zu dem **Tofu** auf das Backblech geben und mitrösten.



3. Gemüse köcheln

Die **Kokosmilch**, die **½ der Sojasauce** und das **Brühgewürz** in den Topf geben, dann 100-150ml Wasser zugießen, bis das **Gemüse** bedeckt ist. Abgedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze in 18-20Min. weich köcheln.



6. Suppe pürrieren

Die **Orange** halbieren und auspressen. Die **Kräuter** fein schneiden. Das **Gemüse** pürieren, den **Orangensaft** und ggf. etwas Wasser zugeben, bis die **Suppe** cremig ist, dann mit 1EL hellem Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Tofu-Topping** und den **Kräutern** garniert servieren.