



Kürbissuppe mit Harissa-Tofu-Topping

fruchtig-fein mit Orange und Kokosmilch



30-40min



2 Personen

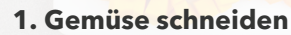
Dank seines feinen, nussigen Geschmacks ist der Kürbis ein sehr wandelbares Gemüse. Ob geröstet, als Püree oder sogar als delikate Kuchenfüllung: Wir lieben ihn! Heute verbreitet er als veganes Süppchen mit frischem Orangensaft, duftendem Ingwer und cremiger Kokosmilch heimelige Stimmung in deiner Küche.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

- 1 Bio-Butternusskürbis
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Kokosmilch
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Pck. Harissa
- 25g Kürbiskerne
- 1 unbehandelte Orange
- 20g Basilikum & Koriander

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

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

Energie 761kcal, Fett 48.5g,
Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 24.8g



4. Tofu backen

2. Gemüse anbraten

5. Kürbiskerne mitrösten

3. Gemüse köcheln

6. Suppe pürrieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(c50c8b7b2cc2cf9ff925edec0ee94c0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8bed43dc33ecdde61e2f76c8f5517125_img.jpg\)](#) [!\[\]\(047f882704cdc566325d0a83645d692e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4f39bb1f5d124de68e2d5e309adc07d7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**