



Kokos-Kürbis-Suppe mit Knusper-Tofu

und gebratenem Pak Choi



30-40min



2 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!

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Sesam ¹
- 1 Pak Choi

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 749kcal, Fett 50.4g,
Kohlenhydrate 45.9g, Eiweiß 25.0g



4. Tofu braten

2. Zwiebel schneiden

5. Pak Choi braten

3. Suppe ansetzen

6. Suppe pürrieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)