



Curry-Erdnuss-Suppe mit gebratenem Tofu

mit buntem Gemüse und Glasnudeln



ca. 25min



2 Personen

Ja, der Winter ist im Anmarsch. Und damit uns gar nicht erst kalt wird, hat sich unsere Köchin Elisabeth diese wunderbar sämige Suppe ausgedacht, die mit Erdnüssen, Tofu und dem vielschichtigen Aroma von Curry für den inneren Temperatenausgleich sorgt. Frisches Gemüse und Kokosmilch komplettieren den kulinarischen Kurzurlaub in Asien und lassen uns jeden Herbststurm leichter ertragen!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Die Nudeln können alternativ auch mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergossen werden und dann abgedeckt gar ziehen.

Allergene

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 20.1g

1

1. Kokos-Erdnuss-Sauce mixen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **½ der Currypaste**, die **Erdnüsse** und **¼ der Kokosmilch** in einem hohen Gefäß fein pürieren. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

4

4. Suppe kochen

Die **Karotten**, den **Tofu** und den **Knoblauch** im Nudeltopf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 600ml Wasser ablöschen, die **Kokosmilch-Erdnuss-Sauce**, 1EL Ketchup und 1TL Salz einrühren und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Zucchini** zugeben und die **Suppe** weitere ca. 4Min. köcheln lassen.

2

2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, kurz abtropfen lassen und warm beiseitestellen. Den Topf aufbewahren. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.

5

5. Abschmecken & servieren

Die **Suppe** mit 1EL Essig und 1 Prise Zucker würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer die **Suppe** etwas dünner mag, fügt die **restliche Kokosmilch** hinzu. Die **Nudeln** hineingeben und die **Curry-Erdnuss-Suppe** servieren.

3

3. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** vorsichtig mit Küchenkrepp auspressen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.

6

6. Die Grenzen kennen

Curry, Erdnuss, Kokos ... Dass es hier an Geschmack fehle, kann wohl niemand behaupten. Aber man kann natürlich immer noch einen - oder auch mehrere - draufsetzen: frische Chili, Koriander, Limette ... Wer sich hier angesprochen fühlt, der wird schon wissen, was zu tun ist. Alle anderen lehnen sich entspannt zurück und genießen die warm-würzigen Aromen einfach so.