



Kokos-Kürbis-Suppe mit Knusper-Tofu

und gebratenem Pak Choi



30-40min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kürbis schneiden

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Zitronengrasstange** längs halbieren und mit einem Messer platt drücken.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann jede Hälfte vierteln. Die **Zwiebelschichten** trennen. Den **Knoblauch** schälen, **eine Zehe** fein reiben, die **andere Zehe** mit einem Messer platt drücken. Den **Ingwer** schälen, die **½ des Ingwers** grob würfeln, den **restlichen Ingwer** fein reiben. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden.



3. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 1EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **gewürfelten Ingwer** und den **zerdrückten Knoblauch** dazugeben und 1Min. mitbraten, dann den **Kürbis** und das **Zitronengras** ebenfalls 2-3Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** und 250-350ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** zugeben und alles ca. 15Min. abgedeckt köcheln.



4. Tofu braten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp gut auspressen, dann mit einer Küchenreibe grob raspeln und ggf. in einem Sieb erneut auspressen. Anschließend in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 5-6Min. knusprig anbraten. **1-2EL Sojasauce** und den **Sesam** hinzugeben und den **Tofu** noch ca. 1Min. braten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



5. Pak Choi braten

Den **Pak Choi** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. **3EL Sojasauce** und 2EL Wasser mit dem **geriebenen Ingwer**, dem **geriebenen Knoblauch** und der **Limettenschale** verrühren und die **Würzsauce** mit dem **Pak Choi** vermengen. Den **Pak Choi** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Mit **1TL Limettensaft** beträufeln und beiseitestellen.



6. Suppe pürieren

Die **Zitronengrasstange** entfernen und das **Gemüse** mit einem Stabmixer zu einer **cremigen Suppe** pürieren. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist. Mit dem **restlichen Limettensaft**, der **restlichen Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **Tofu** und dem **Pak Choi** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.