



## Kokos-Kürbis-Suppe mit Knusper-Tofu

und gebratenem Pak Choi



30-40min



4 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

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Bio-Tofu <sup>2</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 1 Pck. Sesam <sup>1</sup>
- 2 Pak Choi

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große 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 677kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 41.3g, Eiweiß 23.0g



### 1. Kürbisse schneiden

Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in 2-3cm große Würfel 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.



### 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 großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 5-6Min. knusprig anbraten. **2-3EL Sojasauce** und den **Sesam** hinzugeben und den **Tofu** noch ca. 1Min. braten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswaschen.



### 2. Zwiebeln schneiden

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



### 5. Pak Choi braten

Den **Pak Choi** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. **3EL Sojasauce** und 3EL 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 **1-2TL Limettensaft** beträufeln und beiseitestellen.



### 3. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 2EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **gewürfelten Ingwer** und den **zerdrückten Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann den **Kürbis** und das **Zitronengras** ebenfalls 2-3Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** und 400ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** zugeben und alles ca. 15Min. abgedeckt köcheln.



### 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.