



## Kokos-Kürbis-Suppe mit Knusper-Tofu

und gebratenem Pak Choi



30-40min



3-4 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 schwarzem Sesam und frische Limette runden das Mahl vorzüglich ab. Lass es dir schmecken!

- 2 Hokkaidokürbisse
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Karotten
- 500ml Kokosmilch
- 1 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 2 Pak Choi

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 618kcal, Fett 42.6g,  
Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 17.1g



#### 4. Tofu braten

## 2. Zwiebeln schneiden

## 5. Pak Choi braten

### 3. Suppe ansetzen

## 6. Suppe pürrieren

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