



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

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Karotte
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Pak Choi

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 741kcal, Fett 49.8g,
Kohlenhydrate 46.3g, Eiweiß 25.4g



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](#)