



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



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 **1/2 des Ingwers** grob würfeln, den **restlichen Ingwer** fein reiben. Die **Karotte** schälen und in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden.



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 2-3EL 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 dem **Limettenabrieb** 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.



3. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 1-2EL 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 200-300ml 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.