



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 Ingwer
- 1 Karotte
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tofu ⁶
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Pak Choi

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- 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.

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

Energie 788kcal, Fett 54.4g,
Kohlenhydrate 46.9g, Eiweiß 24.4g



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.



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** ggf. schälen und in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden.



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 250-350ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** zugeben und alles ca. 15Min. abgedeckt köcheln.



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.



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**