Erbsensuppe mit Minz-Tofu-Topping

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Lauch	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	200 g
Olivenöl	4 EL
Erbsen, tiefgefroren	750 g
Gemüsebrühe	1 L
Minze, frisch	20 g
Krustenbrot	0.25 g
Tofu, natur	200 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Paprika, edelsüß	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Bio Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, feine Reibe, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Porree waschen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Porree darin ca. 3 Min. anschwitzen. Kartoffeln und Erbsen zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

3. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. In der Zwischenzeit Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Auf einem Teller Mehl, Knoblauch, Paprika und Kräuter der Provence miteinander verrühren und die Tofuwürfel darin wenden.

4. In einer Pfanne übriges Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Überflüssiges Mehl vom Tofu abklopfen und in der Pfanne ca. 1–2 Min. braten. Brotwürfel zugeben und ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten.

5. Zitrone heiß abwaschen, 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Zitrone auspressen. In einer Schüssel Minze, Tofuwürfel, Brotwürfel, Zitronenabrieb vermengen und mit Salz würzen.

6. Suppe fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln anrichten, mit Topping bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	381 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g