



Thailändische Kokossuppe mit Tofu

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	600 ml
Chili, gemahlen	
Tofu, natur	400 g
Sojasauce	2 EL
Bio Limetten	1 St.
Champignons, weiß	250 g
Paprika, rot	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenpapier

1. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und leicht andrücken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und beiseitelegen, Stiele aufheben.
2. In einem Topf oder Wok Kokosmilch und Brühe aufkochen. Ingwer, etwas Chilipulver, Knoblauch und Korianderstiele zufügen und auf mittlerer Stufe ca. 10–12 Min. einköcheln lassen.
3. Inzwischen Tofu kurz abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Sojasauce beträufeln und beiseitestellen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln.
4. Gewürze aus der Suppe fischen und Suppe mit übriger Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Tofu, Pilze und Paprika zufügen und bei schwacher Hitze ca. 8 Min. darin gar ziehen lassen. Mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	363 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	26 g