Vegane Tom-Yum-Suppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Bio Limetten	2 St.
Peperoni Mix	1 St.
Zucker	1 EL
Kokosnussmilch	200 ml
Tofu, natur	400 g
Karotten	4 St.
Champignons, weiß	300 g
Zucchini	2 St.
Strauchtomaten	2 St.
Koriander, frisch	10 g
Sojasauce	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Wurzelenden entfernen. Knoblauch und Ingwer schälen. 1 Limette halbieren und Saft auspressen. Peperoni waschen, Strunk entfernen. In einem hohen Gefäß 3 Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, 1 EL Limettensaft, Peperoni, 1 EL Zucker und 100 ml Kokosnussmilch zu einer feinen Gewürz-Paste pürieren.

2. Tofu trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und achteln.

3. In einem Topf etwa 600 ml Wasser zum Kochen bringen. Gemüse ins kochende Wasser geben und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Anschließend übrige Kokosnussmilch und Gewürz-Paste zugeben und für weitere ca. 5 Min. ziehen lassen.

4. Inzwischen restliche Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Limette waschen und in Spalten schneiden. Fertige Suppe mit Sojasauce abschmecken und mit Frühlingszwiebeln, Koriander und Limette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst auch andere Gemüsesorten wie Brokkoli oder Aubergine verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	341 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g