VEGAN · BALLASTSTOFFREICH · HIGH PROTEIN · SUPPE

Kürbiscremesuppe mit Seidentofu & Granatapfel

Diese vegane Kürbiscremesuppe ist mehr als ein Klassiker: Seidentofu macht sie ultra-cremig und proteinreich, während Granatapfelkerne für einen fruchtigen Kontrast sorgen. Ein echtes Herbst-Highlight, das durch die rote Garnitur optisch begeistert.

12	25	4	Einfach	237 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE SUPPE

- 800 g Hokkaido-Kürbis (Bio)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Zimt
- 800 ml Gemüsebrühe (Bio, hefefrei)
- 400 g Seidentofu
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, schwarzer Pfeffer

ZUM GARNIEREN

- 3 EL Kürbiskerne (geröstet)
- 4 EL Granatapfelkerne
- Frische Petersilie oder Koriander
- Ein Schuss Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken.
3. In einem großen Suppentopf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen. Currypulver und Zimt kurz mitrösten.
4. Kürbisstücke zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
5. Seidentofu, Sojasauce und Ahornsirup hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer cremig pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Suppe in Schalen füllen, mit Kürbiskernen, Granatapfelkernen, frischen Kräutern und Kürbiskernöl garnieren.

MAKROS PRO PORTION

237	14 g	25 g	9 g	6 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen