VEGAN · HIGH PROTEIN · LAKTOSEFREI · SUPPE

Cremige Maronensuppe mit Seidentofu & Thymian

Diese cremige Maronensuppe wird durch Seidentofu besonders samtig und erhält gleichzeitig einen ordentlichen Protein-Boost – perfekt für kühle Herbsttage. Der zarte Geschmack von Maronen, Thymian und einem Hauch Muskat sorgt für pure Wohlfühlküche.

10	25	4	Einfach	252 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE SUPPE

- 400 g vorgekochte Maronen (vakuumverpackt)
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml ungesüßte Hafermilch (oder Sojamilch)
- 200 g Seidentofu
- 1 TL frischer Thymian (oder ½ TL getrockneter)
- ½ TL Muskatnuss, frisch gerieben
- ½ TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Zitronensaft

FÜR DAS TOPPING (OPTIONAL)

- Einige geröstete Maronenstücke
- Frischer Thymian
- Ein Spritzer pflanzliche Kochsahne

ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung: Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Maronen grob zerkleinern.
2. Anbraten: In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Maronen hinzufügen und kurz mitrösten, damit sich die Röstaromen entfalten.
3. Köcheln: Gemüsebrühe und Hafermilch hinzufügen. Mit Thymian, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Cremig pürieren: Den Seidentofu hinzufügen und mit einem Pürierstab oder Standmixer fein cremig mixen. Mit Zitronensaft abschmecken.
5. Servieren: Suppe in Schalen füllen, mit gerösteten Maronen und frischem Thymian garnieren. Optional mit etwas pflanzlicher Kochsahne verfeinern.

MAKROS PRO PORTION

252	12 g	24 g	12 g	6 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen