

ERBSEN-BLUMENKOHLSUPPE MIT TOFU



Erbsensuppe:

Erbsen sind eine gute Eiweißquelle, sind ballaststoffreich und enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, wie Eisen, Magnesium und Zink.

Der Blumenkohl kann natürlich auch weg gelassen werden, dann ist die Suppe noch schneller fertig!

Zutaten

- 1 Schalotte, Butter
 - ca. 200 g Erbsen (evtl. TK-Erbsen)
 - 1/4 Blumenkohl
 - 200 ml Kokosmilch
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - Salz, Pfeffer
- optional:*
- 200 g Tofu
 - 20 g Erdnussbutter, 15 ml Sojasauce,
 - 15 ml Limettensaft, 15 ml Ahornsirup, 8 ml Sesamöl

Zubereitung:

- den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und ca. 10 Min. dünsten, bis er weicher wird
- die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem großen Topf Butter anschwitzen
- mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen
- die Kokosmilch dazugeben, ca. 5 Min köcheln lassen, dabei umrühren
- die Erbsen und die Röschen hinzugeben, weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen (TK-Erbsen vorher auftauen)
- alles mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- die Flüssigkeit aus dem Tofu herauspressen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit der Marinade vermengen, bis der Tofu alles aufgesogen hat
- die Suppe abschmecken, in tiefe, vorgewärmte Teller geben und den Tofu nachträglich hinzufügen