

ERBSEN-BLUMENKOHL- SUPPE MIT TOFU



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

Der **Blumenkohl** ist optional, du kannst die Suppe auch nur mit den Erbsen zubereiten.

Statt **Tofu** kannst du zum Beispiel auch **Garnelen** oder **Hühnchen** dazu kombinieren.

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

optional:

- 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