

Brokkoli-Lauch-Suppe mit Kokos und gebratenem Tofu

Arbeitszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	25 g
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	14 g
Brennwert	350 kcal / 1.460 kJ

Zutaten für 4 Portionen

Suppe

400 g Porree
500 g Brokkoli
1 cm Ingwer
100 g Kartoffeln
1 EL Butaris Butterschmalz
750 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Limettensaft
0,5 Bund Koriander
Salz
Pfeffer

Topping

Porreestroh
100 g Butaris Butterschmalz
200 g Tofu natur
1 TL Butaris Butterschmalz

Zubereitung:

Schritt 1/5

Für die Brokkoli-Lauch-Suppe den Porree waschen, und bis auf ein ca. 8 cm langes Stück aus der Mitte, in Ringe schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Den Stiel schälen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.



Schritt 2/5

Für die Suppe Butaris Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Brokkoli, Ingwer, Kartoffeln und Porreeringe darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli und die Kartoffeln weich sind.

Schritt 3/5

Für das Porreestroh den übrigen Porree der Länge nach in sehr dünne Streifen schneiden. In kochendem Wasser für ca. 10 Sekunden blanchieren. Porree abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Danach mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen. 100 g Butaris Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Porreestreifen darin portionsweise 2 – 3 Minuten knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Schritt 4/5

Tofu in mundgerechte Würfel schneiden. 1 TL Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin 3-4 Minuten goldbraun braten.

Schritt 5/5

Koriander waschen, trocken zupfen und das obere Drittel grob hacken. Koriander, bis auf etwas zum Garnieren, in die Suppe geben. Suppe im Standmixer sehr fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Brokkoli-Lauch-Suppe, Tofu und Porreestroh anrichten und mit übrigem Koriander garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.