

Rezept

Frühlingsgemüsesuppe

Ein Rezept von Frühlingsgemüsesuppe, am 05.12.2025

Zutaten

200 g Tofu (natur)	1 Bio-Zitrone
Salz	grüner Pfeffer aus der Mühle
150 g grüner Spargel	1 schlanker Zucchini (ca. 80
100 g Zuckerschoten	2 Frühlingszwiebeln
3-4 Stiele Kerbel	1 l Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu quer halbieren, die Hälften zwischen Küchenpapier ausdrücken und würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 1 TL Saft auspressen. Tofu mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 2 Std. kalt stellen.
2. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen waschen, längs halbieren und schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden, dabei die Spargelspitzen ganz lassen.
3. Zucchini waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben hobeln. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße und Grüne in Ringe schneiden. Kerbel waschen, trocken tupfen und hacken.
4. Brühe aufkochen und salzen. Die Spargelstücke und das Weiße der Frühlingszwiebeln darin ca. 1 Min. kochen. Zucchini-scheiben und Spargelspitzen dazugeben und ca. 1 Min. mitgaren. Zuckerschoten und Frühlingszwiebelgrün hinzufügen und ca. 1 Min. mitgaren. Tofu in der Brühe erwärmen. Suppe anrichten und mit Kerbel bestreuen.