

## Rezept

# Mangoldsuppe mit Räuchertofu-Crôutons

Ein Rezept von Mangoldsuppe mit Räuchertofu-Crôutons, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> mehligkochende Kartoffel	<b>240 g</b> Kichererbsen (aus dem Glas)
<b>250 g</b> Baby-Mangold (ersatzweise Baby-Blattspinat)	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> Gemüsebrühe (Instant)	<b>150 g</b> geräucherter Tofu
<b>2 TL</b> natives Kokosöl	<b>2 EL</b> Kochsahne (15 % Fett)
frisch geriebene Muskatnuss	Pfeffer
Chiliflocken	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 21 g F, 22 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffel gründlich mit der Gemüsebürste waschen oder schälen und ebenfalls würfeln. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Mangold verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Die Kartoffelwürfel dazugeben, 300 ml heißes Wasser mit der Brühe hinzufügen und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann die Kichererbsen dazugeben und alles noch weitere 5 Min. garen.
3. Währenddessen den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne im Kokosöl in 10-15 Min. rundum knusprig braten. Dabei ab und zu wenden.
4. Den Mangold zu den Kichererbsen geben und zusammenfallen lassen. Dann alles im Topf mit dem Pürierstab zu einer cremigen Konsistenz pürieren. Die Suppe mit Kochsahne verfeinern und mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Servieren die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit den Räuchertofu-Crôutons garnieren und mit Chiliflocken bestreuen.