

Rezept

Maronen-Ingwer-Suppe

Ein Rezept von Maronen-Ingwer-Suppe, am 01.10.2023

Zutaten

800 g TK-Maroni (ersatzweise vakuumverpackte Maronen)	1 Stück Ingwer (3 cm lang)
2 EL Olivenöl	2 Frühlingszwiebeln
Salz	250 g Sojacreme (z. B. Soja Cuisine)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 18 g F, 12 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Die Maronen nach Packungsanweisung ca. 10 Min. antauen lassen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer und Maronen darin ca. 7 Min. anbraten. Mit 1 l Wasser ablöschen, aufkochen und die Maronen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.
3. Maronen und Kochsud im Topf mit einem Pürierstab fein mixen. Die Sojacreme unterrühren und die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Suppe sehr dickflüssig, noch etwas Wasser untermixen. Die Suppe in vier Schalen anrichten, mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren.