

Rezept

Nudelsuppe mit Zuckerschoten und Tofu

Ein Rezept von Nudelsuppe mit Zuckerschoten und Tofu, am 31.05.2023

Zutaten

125 g Tofu	1 Frühlingszwiebel
15 g Ingwer	1 kleine Tomate
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	100 g Zuckerschoten
$\frac{1}{2}$ Limette	3 EL Erdnussöl
200 g Kokosmilch	Salz
Pfeffer	100 g Reis-Vermicelli (dünne Reismudeln)
1 TL gelbe Currypaste	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 440 kcal, 20 g F, 13 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken oder reiben.
2. Die Tomate waschen, putzen und würfeln. Die Paprikahälfte waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Die Limettenhälfte auspressen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Tofu darin scharf anbraten. Paprika, Zuckerschoten, die Hälfte der Frühlingszwiebel und die Tomate zufügen und kurz mitbraten.
4. Kokosmilch und ca. 250 ml Wasser zugießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
5. Reis-Vermicelli, Currypaste, Ingwer und Limettensaft zufügen. Die Suppe weitere 5 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Frühlingszwiebel bestreuen und sofort servieren.