Rezept

Pastinaken-Erdnuss-Suppe mit Tofuspießchen

Ein Rezept von Pastinaken-Erdnuss-Suppe mit Tofuspießchen, am 25.05.2025

Zutaten

300 g	Pastinaken
1	Zwiebel (ca. 80 g)
300 g	Tofu
4 TL	gelbe Currypaste (ersatzweise 1 TL Currypulver)
20 g	Erdnussmus
200 g	Kartoffeln
4 Stängel	Koriandergrün
1 EL	flüssiger Honig
	Salz
	Chiliflocken
1 EL	Rapsöl

Ausserdem

4	Schaschlikspieße (ersatzweise Holzspieße)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 20 g F, 28 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Pastinaken und Kartoffeln putzen, schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. 800 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Pastinaken, Kartoffeln und Zwiebel darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. garen.

2. Inzwischen das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Tofu mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen, dabei das Wasser richtig fest ausdrücken. Tofu 2 cm groß würfeln.

3. Die Hälfte des Honigs mit 2 TL Currypaste in eine Tasse geben, verrühren und die Marinade kräftig mit Salz und Chiliflocken würzen. Tofuwürfel darin wenden, sodass sie vollständig mit der Marinade ummantelt sind.

4. Wenn das Gemüse gar ist, übrigen Honig (½ EL), restliche Currypaste (2 TL) und das Erdnussmus dazugeben und den Topfinhalt zu einer cremigen Suppe pürieren. Diese mit Salz und nach Belieben Chiliflocken abschmecken und bis zum Servieren warm halten.

5. Das Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer bis großer Hitze erwärmen und die marinierten Tofuwürfel darin rundherum ca. 5 Min. anbraten, bis sie beginnen zu bräunen und der Honig karamellisiert.

6. Die Tofuwürfel auf die Spieße stecken. Die Suppe auf zwei tiefe Schalen verteilen, mit Koriander und nach Wunsch mit Chiliflocken bestreuen und servieren. Die Spieße dazureichen oder quer über die Schalen hängen.