

Rezept

Vegane Sellerie-Apfel-Suppe mit Tofu

Ein Rezept von Vegane Sellerie-Apfel-Suppe mit Tofu, am 19.04.2024

Zutaten

350 g Knollensellerie (ca. 1 kleine Knolle)	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	1 TL vegane Gemüsebrühe (Instant)
2 Lorbeerblätter	200 g Mandel-Nuss-Tofu
1 großer Apfel	½ Bio-Zitrone
2 EL helles Mandelmus	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 37 g F, 21 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, in einem Topf in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze andünsten, dann den Sellerie dazugeben. 500 ml heißes Wasser mit Brühe und Lorbeerblättern dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen den Tofu würfeln und in einer beschichteten Pfanne im übrigen Öl in 10-15 Min. rundum kross braten. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel würfeln, zur Suppe geben und alles bei kleiner Hitze noch 5-10 Min. garen.
3. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, danach auspressen. Zitronenschale und -saft mit dem Mandelmus zur Suppe geben. Die Lorbeerblätter entfernen und alles im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Servieren die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und, falls sie zu fest ist, noch etwas Wasser untermischen. Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit den Tofuwürfeln garnieren.