

Rezept

Vegane gelbe Paprikasuppe mit Schnittlauchnocken

Ein Rezept von Vegane gelbe Paprikasuppe mit Schnittlauchnocken, am 15.12.2025

Zutaten

| | | | |
|---------------|---------------------------------|-----------------|--------------|
| 1 kg | gelbe Paprikaschoten | 1 | Zwiebel |
| 2 | Pfirsiche oder Nektarinen | 600 ml | Gemüsebrühe |
| 1-2 TL | Agavendicksaft | | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 100 g | Räuchertofu |
| 2 EL | Pflanzensahne zum Kochen | 1/2 Bund | Schnittlauch |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten putzen, halbieren, entkernen und waschen. Die Zwiebel schälen. Pfirsiche oder Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen. Alles mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Die Suppe pürieren, mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen.
2. Für die Nocken den Räuchertofu in grobe Würfel schneiden und mit der Sahne pürieren. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Einige Halme zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen in feine Röllchen schneiden und unter die Räuchertofupaste mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Suppe in Tassen oder Schälchen füllen. Mit zwei Teelöffeln Nocken von der Räuchertofupaste abstechen und auf die Suppentassen verteilen. Die Suppe mit den beiseitegelegten Schnittlauchhalmen garnieren und servieren.