

## Rezept

# Vegane sauer-scharfe Suppe mit Tofu

Ein Rezept von Vegane sauer-scharfe Suppe mit Tofu, am 03.06.2025

## Zutaten

<b>250 g</b> Zuckerschoten	<b>1</b> frischer Ingwer (nach Belieben mehr) <b>daumengroßes Stück</b>
<b>2</b> Bio-Limetten	<b>1 1/2 TL</b> vegane Currypaste
<b>9 EL</b> Sojasauce	<b>3 TL</b> Reismalz (siehe Tipp)
<b>4 EL</b> Ketchup	<b>1</b> gelbe Paprikaschote
<b>150 g</b> frische Ananas	<b>3</b> große Tomaten
<b>1/2 Bund</b> Koriander	<b>300 g</b> Tofu natur
<b>1 TL</b> Kokosöl	<b>2 EL</b> Reissessig (ersatzweise 1- milder Weißweinessig)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

## Zubereitung

1. In einem großen Topf 3 l Wasser aufkochen. Die Zuckerschoten waschen, putzen, schräg halbieren und in dem sprudelnd kochendem Wasser 1 Min. blanchieren. Die Schoten sofort mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in einem Sieb unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Limetten heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Ingwer und Limettenschale zusammen mit Currypaste, Sojasauce, Reismalz und Ketchup in das heiße Zuckerschoten-Kochwasser einrühren und ca. 15 Min. bei großer Hitze offen kochen, bis die Flüssigkeit um etwa ein Drittel reduziert ist.
3. Inzwischen die Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Ananas in kleine Würfel zerteilen. Die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne in 1 TL Kokosöl in ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze rundherum knusprig anbraten.
5. Sobald der Tofu fertig ist, das vorbereitete Gemüse zur Suppe geben und den Topf sofort vom Herd nehmen. Die Suppe mit Reissessig und Limettensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Tofu hineingeben und den Koriander darüberstreuen.