



Kürbis-Birnen-Bohnensuppe

Zutaten für vier Personen

460 g Hokkaido-Kürbis
120 g weiße eingeweichte Bohnen
2 Birnen (Abate Fetel)
120 g Petersilienwurzel
1 EL Olivenöl
1 ½ EL Tomatenmark
½ EL brauner Zucker
2 cl Essig
1 Knoblauchzehe
400 ml Gemüsebrühe
10 g Steinpilzpulver
100 g geräucherter Tofu
125 ml Soja-Mandeljoghurt
2 EL Zwiebelwürfel
1 ½ EL Maismehl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Kürbis säubern und würfeln. Eingeweichte Bohnen weich kochen. Birnen vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und Fruchtfleisch in Blättchen schneiden. Petersilienwurzel schälen, längs halbieren und in Blättchen zerteilen.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Petersilienwurzel und Kürbiswürfel zugeben und mit anschwitzen. Braunen Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen, mit Maismehl bestäuben, Tomatenmark einrühren und mit Essig ablöschen, alles gut verrühren und mit Gemüsebrühe aufgießen. Knoblauch, weiße Bohnen und Birnen zugeben, mit Steinpilzpulver, Salz und Pfeffer würzen und kurz köcheln lassen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten, gebratene Tofuwürfel darüber verteilen und pro Teller einen Klecks Soja-Mandeljoghurt dazugeben.

Nährwert pro Portion

241 kcal – 12 g Fett – 12 g Eiweiß – 21 g Kohlenhydrate – 1,5 BE
Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.