Maronen-Brokkoli-Creme mit Tofu-Croutons

Eine cremige Suppe aus Maronen und Brokkoli, getoppt mit knusprigen Tofuwürfeln. Sämig, proteinreich und wärmend. Kohl bekommt besonders viel Geschmack, wenn die Oberfläche trocken ist und kräftig geröstet wird. So entstehen nussige Röstaromen statt einer weich gekochten Textur. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 40 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 40 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 400 g vorgegarte Maronen (Vakuumpack)
- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 200 g Tofu
- 600 ml Gemüsebouillon
- 200 ml ungesüsster Pflanzendrink (z. B. Hafer)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Zwiebel hacken, in Öl anschwitzen. Maronen und Brokkoliröschen zugeben, kurz anbraten.

02 Mit Bouillon ablöschen, 15 Min. köcheln. Pflanzendrink zugeben, pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

03 Tofu in Würfel schneiden, in Öl knusprig braten.

04 Suppe in Schalen servieren, Tofu-Croutons darüber geben und möglichst frisch auf den Tisch bringen.