

Maronen-Brokkoli-Creme mit Tofu-Croutons



► Beschreibung

Eine cremige Suppe aus Maronen und Brokkoli, getoppt mit knusprigen Tofuwürfeln. Sämig, proteinreich und wärmend.

► 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

1. Zwiebel hacken, in Öl anschwitzen. Maronen und Brokkoliröschen zugeben, kurz anbraten.
2. Mit Bouillon ablöschen, 15 Min. köcheln. Pflanzendrink zugeben, pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Tofu in Würfel schneiden, in Öl knusprig braten.
4. Suppe in Schalen servieren, Tofu-Croutons darüber geben.

► Zusatzinfos

Eine ideale Kombi: Maronen liefern gesunde Kohlenhydrate, Brokkoli Vitamine und Tofu Protein.

Erstellt mit der ZUTATO-App

