Tomatensuppe mit Tofuwürfeln

Die Tomatensuppe mit Tofuwürfeln ist eine schmackhafte Suppe auch für Vegetarier.

Verfasser: kochrezepte.at

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min



Foto: Butaris

Zutaten

10 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Möhre
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Messerspitze	Kardamom
1 TL	Fenchelsamen
1 Stk.	Kartoffel (mittelgroß)
3 EL	Butterschmalz
1 l	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
Nach Belieben	Salz und Pfeffer
200 g	Tofu

	Zitronensaft (von 1/2 Zitrone)
2 EL	Hefeflocken
0.5 Bündel	Koriander (frisch)

Zubereitung

1. Für die Tomatensuppe mit Tofuwürfeln Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Tomaten und Möhre waschen und in große Stücke zerkleinern. Kartoffel schälen und würfeln. Alle Zutaten mit Butterschmalz in einem Topf anschwitzen, Fenchelsamen und Kardamom hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

2. Suppe von der Kochplatte nehmen, mit dem Mixer pürieren und durch ein grobes Sieb passieren. Tomatenmark dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Tofu in 1 x1 cm große Würfel schneiden, im Zitronensaft marinieren und in Hefeflocken wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und den Tofu kurz, knusprig anbraten. Zum Schluss die abgezupften frischen Koriander Blätter dazugeben.

4. Die Tomatensuppe in vorgewärmte Teller füllen und die Tofuwürfeln hineinlegen und sofort servieren.

Tipp

Je reifer die Tomaten, desto geschmackvoller ist die Tomantensuppe.