

Asiatische Weißkohlsuppe (S&K 02/2013)



Zutaten :

Vegan

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten (+ 25–30 Minuten Garzeit)

Pro Portion: 380 kcal; 10 g F, 16 g E, 55 g KH

- 600 g Weißkohl
- 400 g Karotten
- 30 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Langkorn-Vollkornreis
- Salz
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Tofu
- 250 ml Kokosmilch
- rote Currypaste nach Geschmack
- 2–3 EL Limettensaft

Zubereitung :

1. Kohl putzen. Strunk entfernen. In Streifen schneiden. Karotten schälen, Schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Reis nach Packungsangabe garen.
2. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Knoblauch und Ingwer 1 Minute anschwitzen. Kohl und Karotten zugeben. 5 Minuten dünsten. Brühe zugeben. Aufkochen lassen, 15 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen Tofu in mundgerechte Stücke brechen. Nach den 15 Minuten mit Kokosmilch und Currypaste zur Suppe geben. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Saft würzen. Mit dem Reis servieren.

leichte Gemüserezepte [\(S&K 02/2013\)](#)

© Text Sabine Kumm **Rezepte und Styling** Pia Westermann **Fotos** Thorsten Südfels