



Kokos-Orangensuppe mit gebratenem Tofu

Steps: 8

Difficulty Grad: Easy

Ingredients

4 Portions

400 g	Räuchertofu	500 g	Karotten
2	Zwiebeln	3	Orangen
1 EL	Zucker	1 EL	Kurkuma
400 ml	Gemüsebrühe	200 ml	Kokosmilch
1 EL	Sojasauce	1 EL	Sesamöl
	Salz, Pfeffer		ChilisaUCE
1 EL	Koriandersamen	3 EL	Soßenbinder
2 EL	Pflanzenöl zum Braten		Koriander zum Garnieren

Instructions

Zubereitung

1. Zwiebeln und Karotten schälen und in grobe Würfel schneiden. Diese mit Sesamöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach 2-3 Min. das Kurkuma hinzugeben und kurz mit anschwitzen.
2. Dann die Gemüsebrühe, Sojasauce, Zucker und Kokosmilch zugeben und köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
3. Die Orangen schälen und filetieren. Die Filets beiseite stellen und den restlichen Saft auspressen.
4. Die Suppe nun fein Mixen oder Pürieren und Orangensaft hinzugeben.
5. Dann mit Mondamin abbinden und mit Salz, Pfeffer sowie ChilisaUCE abschmecken.
6. Tofu in Würfel schneiden und diese in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl anbraten.
7. Koriandersamen in einer Pfanne kurz auf mittlerer Hitze ohne Fett rösten.
8. Suppe in einer Schale anrichten, die Tofuwürfel drauf geben und mit Orangenfilets, Koriandersamen und Koriander garnieren.