



Bunte Karotten-Frühlingsuppe mit Erbsen-Minz-Topping

⌚ Preparation time: 18 minutes
Cooking time: 25 minutes
Total time: 43 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen vegane Karottensuppe

Für die Suppe

- 100-120 g Zwiebel(n)
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g frische, knackige Karotten mit Karottengrün + kleine Karotten zum Garnieren
- 250 g Kartoffel(n)
- 15-20 g frischer Ingwer
- 2 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 kl. TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 kl. TL Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
- 1 EL helle Reis-Misopaste (Produkt aus dem Bioladen), kann durch 1 EL Sojasoße ersetzt werden
- Meersalz
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft (bzw. für Suppe und Topping eine Zitrone)

Für das Topping

- 200 g Erbsen (TK-Ware)
- Eine Hand voll Karottengrün (von den Suppen-Zutaten; wenn Ihr keine Karotten mit Karottengrün bekommt, kann das aber auch einfach entfallen)
- 2 EL Zitronensaft (Zitrone ist oben schon angeführt)
- Eine Hand voll frische Minze
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 2 EL Sojajoghurt
- 1 EL Tahini
- 200 g Naturtofu
- 2 EL Kokosöl
- 1-2 TL Agavendicksaft
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße (oder glutenhaltige Sojasoße, wenn keine Unverträglichkeit vorliegt)
- 1 EL geröstete helle Sesamkörner

Zubereitung

1. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 500 g Karotten gut waschen, Karottengrün und Wurzelspitze entfernen. Eine Hand voll Karottengrün waschen und für die Suppe vorhalten. Karotten längs halbieren und dann stückeln. 250 g Kartoffel(n) schälen und würfeln.
2. Tipp: Das Karottengrün steckt voller Vitamine und Mineralstoffe. Einen kleinen Teil des Karottengrüns verwenden wir auch für diese Suppe. Das restliche Karottengrün könnt Ihr in Eure Smoothies geben oder Ihr macht ein tolles Pesto daraus. Es schmeckt lecker würzig und ist viel zu schade zum Wegwerfen!
3. 15-20 g Ingwerwurzel mit einem Löffel schälen. 1-2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Karotten- und Kartoffelstücke hinzu geben und kurz anbraten. 1 kl. TL Kurkuma sowie 1 kl. TL Ras el-Hanout hinzu geben und ganz kurz mit anrösten. Die Zutaten mit 600 ml Wasser aufgießen, 1 EL Misopaste dazu geben und alles zusammen 18-20 Minuten köcheln lassen.
4. Wenn die Zutaten weich gekocht sind, Suppe vom Herd nehmen und mit einem Schneidstab pürieren. Dabei die Suppe mit Wasser beliebig strecken (ich habe nochmals 250 ml Wasser dazu gegeben). Die Suppe jetzt mit Salz, Pfeffer sowie ca. 2 EL Zitronensaft abschmecken. Suppe am Herd warm halten.
5. 200 g TK-Erbsen in eine Schale mit sehr warmem Wasser geben, kurz warten, dann das abgekühlte Wasser abschütten und nochmals fast heißes bzw. sehr warmes Wasser nachgießen. Die Erbsen sollten auf diese Weise innerhalb weniger Minuten aufgetaut sein.
6. Pro Portion 1 kl. EL Erbsen zur Seite stellen. Damit garnieren wir zum Schluss die Suppe.

7. Jeweils eine Hand voll Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die harten Stängelteile der Minze entfernen bzw. Blätter abzupfen. Die blattfreien Stiele von der Petersilie einkürzen.
8. Erbsen zusammen mit 200 ml Wasser, dem vorgehaltenen gewaschenen Karottengrün (ca. 1 Hand voll), einer kleinen Hand voll Minze, einer Hand voll frischen Petersilie sowie 2 EL Zitronensaft, 1-2 EL Sojajoghurt, 1 großen EL Tahini sowie einer Prise Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. Erbsencreme mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
9. Den Naturtofu aus der Verpackung nehmen und mit Küchenkrepp trocken pressen. Tofublock in Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen. Die Tofuwürfel ins heiße Kokosfett geben und so lange anbraten, bis sie beginnen, leicht Farbe anzunehmen (leicht gelblich bis bräunlich). Dann 2 TL Agavendicksaft über den Tofu geben und ihn darin kurz karamellisieren lassen. Tofu mit 1 EL Sojasoße ablöschen und leicht salzen. Die Soße reduzieren lassen und die Tofuwürfel in der Pfanne gut durch schwenken. Ganz zum Schluss 1 EL Sesamkörner dazu geben, gut durchmischen und Pfanne von der Hitze entfernen.
10. Karottensuppe nochmals erwärmen und auf Suppenteller aufteilen. Die Erbsencreme mit einem Löffel kreisförmig in die Suppe einrühren. Suppe mit den gebratenen Tofuwürfeln, den vorgehaltenen Erbsen, einigen Karottengrün-Blättchen sowie pro Portion mit einer aufgeschnittenen Karotte versehen und mit Sesam bestreut servieren.

Lasst es Euch gut gehen! Ich freue mich über Euer Feedback zu diesem Rezept, alles Liebe Lea