



Asiatische Erdnuss-Kokos-Suppe mit Penne

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Karotten	1 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Öl	5 EL
Currypaste, rot	1 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	300 ml
Erdnussbutter	80 g
Zucker	1 EL
Sojasauce	2 TL
Chili, gemahlen	
Penne Rigate	250 g
Erdnusskerne	30 g
Tofu, natur	300 g
Speisestärke	1 EL
Kurkuma	0.5 TL
Champignons, weiß	350 g
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotte waschen, Ende entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Scheiben schneiden. In einem Topf ca. 2,5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 3–5 Min. glasig anbraten. Karotte und Knoblauch ca. 1 Min. dazugeben. Currypaste hinzugeben und ca. 1–2 Min. mit anschwitzen. Kokosnussmilch und Gemüsebrühe dazugeben und kurz aufkochen lassen. Erdnussbutter, Zucker, 1 TL Sojasauce und Chili hinzugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Nach Belieben noch etwas Chili oder Currypaste hinzugeben.
3. In einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe Erdnüsse ca. 5 Min. rösten. Inzwischen Penne im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. In ein Sieb abgießen.
4. Tofu ausdrücken, in mundgerechten Würfeln schneiden und mit Speisestärke und Kurkuma marinieren. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Tofu und Champignons ca. 4–5 Min. goldbraun anbraten. Mit 1 TL Sojasauce ablöschen und vom Herd nehmen.
5. Penne in die köchelnde Suppe geben und mit Tofu, Champignons, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Sprossen, Sesamsamen, Pak Choi und weitere Gemüsesorten, Nüsse oder Samen passen als Topping.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	825 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	49 g