

Erbsengurken-Kaltschale

mit Kürbiskern-Räuchertofu-Topping

Zutaten (für 2 Personen)

Bowl

- ✿ 150 g TK Erbsen etwas aufgetaut
- ✿ 80 ml Sojamilch
- ✿ 1 EL Mandelmus
- ✿ ca. 100ml Wasser
- ✿ ½ Gurke (ca.160g)
- ✿ 1 EL Balsamicoessig
- ✿ Etwas Zitronensaft
- ✿ 1 Knoblauchzehe optional
- ✿ Salz
- ✿ Pfeffer
- ✿ Gewürze/Kräuter nach Wahl
- ✿ Kürbiskerne
- ✿ 200g Räuchertofu



Und so wird's gemacht ✿

Die aufgetauten Erbsen zusammen mit den anderen Zutaten im Mixer mixen. Bitte erstmal etwas weniger Wasser verwenden und nach Bedarf und Konsistenz der Suppe noch etwas mehr zufügen. Die Suppe sollte noch leicht cremig sein. Nach Bedarf würzen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten, sodass er eine schöne Bräune hat. Danach Kürbiskerne in die Pfanne geben und kurz mit anrösten. Am Ende mit frischen Kräutern mischen und über die Suppe geben.

*Guten Appetit wünscht Daniela Schröfl
von „koch dich fit“!*