

Pikant-saure Suppe

Diese Woche entführen wir euch wieder einmal nach Asien 😊
Die meisten von euch kennen diese schmackhafte Suppe mit Sicherheit aus früheren Tagen, nicht umsonst steht sie quasi auf jeder Speisekarte chinesischer Restaurants ganz oben. Da wir uns beide erkältet haben, hatten wir genug Zeit, den schon lange aufgeschobenen Plan diese Suppe zu veganisieren, endlich in die Tat umzusetzen.
Mission geglückt?



Rezepttyp

- Hauptspeise/Vorspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 30-35 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2-3 Portionen (oder für 4 Vorspeisen)

für die Suppe:

- 150g Shiitake Pilze in Streifen geschnitten
- 1 mittelgroße Karotte in dünne Streifen geschnitten (ca. 60g)
- ½ rote Paprikaschote in Streifen geschnitten (ca.80g)
- 70g Bambussprossen abgespült und in dünne Streifen geschnitten
- 250g fester natur-Tofu (100g in kleine Würfel geschnitten, 100g fein zerkrümelt)
- 1,2l Wasser
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- ¼ TL Chiliflocken (mehr nach Geschmack)
- 1 EL Tomatenmark
- 4 EL Tamari
- 4 EL Reisessig
- 1 Stück Ingwer fein gehackt oder gerieben (ca. 7g)
- 3 TL Ahornsirup
- 2 TL geröstetes Sesamöl
- ½ TL weißer Pfeffer gemahlen
- 3 EL Tapiokastärke (oder alternativ Maisstärke)
- Salz

für das Topping:

- den grünen Teil einer Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die gekörnte Gemüsebrühe in das Wasser einrühren und zum Kochen bringen.
2. Sobald die Brühe kocht, kommen folgende Zutaten mit in den Topf: Chiliflocken, Tomatenmark, Tamari, Reisessig, Ingwer, Ahornsirup und der weiße Pfeffer.
3. Als Nächstes die Shiitake Pilze und das vorbereitete Gemüse dazugeben und auf kleiner bis mittlerer Flamme für 10-12 Minuten halb zugedeckt köcheln lassen.
4. Jetzt den Tofu zur Suppe geben und nochmals für 3 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
5. Die Tapiokastärke mit wenig Wasser glatt verrühren, in die köchelnde Suppe einrühren und diese so andicken. Falls euch die Suppe zu diesem Zeitpunkt noch zu flüssig sein sollte, einfach noch etwas mehr Stärke zum Binden verwenden.
6. Zum Schluss das Sesamöl untermischen und die Suppe mit Salz final abschmecken.
7. Die pikant-saure Suppe auf Schälchen verteilen und mit den Frühlingszwiebel-Ringen bestreuen & servieren!



Rezeptbeschreibung

Die pikant-saure Suppe, oder auch Pekingsuppe genannt, ist vor allem in Nord- und Westchina verbreitet.

Anstelle des Tofus eignet sich auch pflanzliches Erbsenprotein (Hühnchen-Art) oder getrocknete Sojaschnetzel. Auch das Verhältnis von Süße zu Säure könnt ihr spielend leicht mit Hilfe der dominanten Zutaten (Reisessig, Ahornsirup) an eure geschmacklichen Vorlieben anpassen. Solltet ihr - so wie ich - ein Fan der scharfen Küche sein, dann greift gerne zu mehr Chiliflocken oder noch besser, zu einer frischen Chilischote – die fruchtige Note ist einfach unschlagbar! 😊

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik