



## Zutaten

250 g Steinchampignons  
200 g Räuchertofu  
1 kleines Stück Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
250 g Porree  
200 g Möhren  
2 EL Brat-Olivenöl  
1 Dose Kokosmilch 400ml  
800 ml Gemüsebrühe  
200 g TK-Erbsen  
100 g Glasnudeln  
5 EL Sojasoße  
1 Msp. Chiliflocken  
1 EL Limettensaft

### Optional:

Koriander  
Kresse weißer Senf

## Kokos-Gemüsesuppe mit Glasnudeln und Tofu

Steinchampignons putzen, mit einem feuchten Tuch säubern und achteln.  
Tofu ca. 1 cm groß würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.  
Knoblauch schälen und fein hacken.  
Porree putzen, längs halbieren, waschen und in dünne Halbringe schneiden.  
Möhren schälen, längs vierteln oder achteln und quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.  
Öl in einem großen Topf erhitzen. Pilze und Tofu darin unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Ingwer und Knoblauch zufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Porree und Möhren zugeben und alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.  
Erbsen zugeben, nochmals aufkochen und Suppe ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen. Inzwischen Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Mit einer Gabel auflockern, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, mit einer Schere grob zerschneiden und unter die Suppe rühren.  
Suppe mit Sojasoße, Chiliflocken und Limettensaft abschmecken und fertig. 😊  
Auf Wunsch mit Koriander und/oder Kresse garnieren und genießen.

## Zutaten

### Für das Ragout:

150 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
300 g braune Linsen  
2 EL Olivenöl  
850 ml Gemüsebrühe  
2 TL Majoran, getrocknet  
3 EL Balsamico-Essig  
2 EL Tomatenmark

### Für das Püree:

1,2 kg Kartoffeln  
Salz  
3 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Muskat

### Für den Salat:

250 g Cherrytomaten  
½ rote Zwiebel  
Olivenöl  
Salz + Pfeffer

## Linsenragout mit veganem Kartoffelpüree

Für das Ragout Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln bzw. feinhacken. Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.  
Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Linsen, Gemüsebrühe und Majoran zugeben, aufkochen und alles im offenen Topf ca. 30-35 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar, aber noch leicht bissfest sind.  
Inzwischen für das Püree Kartoffeln schälen, 2-3 cm groß würfeln und im geschlossenen Topf in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln. Kartoffeln abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Kartoffeln im Topf mit Olivenöl und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken, dabei nach und nach so viel Kochwasser zugeben, dass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Salat Cherrytomaten waschen, trocknen und vierteln.  
Zwiebel schälen und fein würfeln.  
Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Weiter für das Ragout Essig zu den Linsen geben und Tomatenmark unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpüree mit Linsenragout und Tomatensalat servieren.  
Guten Appetit. 😊



# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW30 | 2024



**Alle Rezepte** auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emslan.de/service/rezept-archiv-2-1.html](https://biobote-emslan.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 