

Wirsing-Suppe mit High-Protein-Topping

Zutaten für 4 Portionen:

Suppe:

700 g Wirsing
2 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
400 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
850 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
½ TL Muskat
1 EL Apfelessig
1-2 EL Bratöl (z.B. hocherhitzbare Rapsöl)



Topping:

240 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
200 g Räuchertofu
1 TL Paprikapulver
Salz & Pfeffer
2 TL Honig
2 EL Öl

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Weiße Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Wirsing in feine Streifen schneiden. Gemüsebrühe, Bohnen und Wirsing in die Pfanne hinzufügen, den Topf abdecken und alles ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Wirsing deutlich zusammengefallen ist.



3. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Räuchertofu mit der Hand in kleine Stücke zerbröseln. Beides in einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Honig vermengen.
4. Die Mischung flach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 20 Minuten rösten, bis alles goldbraun und knusprig ist.
5. Die Suppe fein pürieren und mit Salz, weißem Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Apfelessig abschmecken
6. Die Suppe in Schalen füllen, das geröstete Kichererbsen-Tofu-Topping darauf verteilen und mit Petersilie sowie Chiliflocken servieren.
7. Optional mit einem Esslöffel Creme fraîche und Petersilie dekorieren.