

## Kohlrabi-Sellerie-Cremesuppe mit Tofu



### Zutaten für 1 Portion

- 150 g Tofu
- 150 g Kohlrabi
- 100 g Sellerie
- 1 kleine Zwiebel
- 30 g Butterschmalz
- 250 ml Brühe
- 50 g Joghurt (entsprechend EP)
- 50 g Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss und glatte Petersilie

### Zubereitung

Kohlrabi, Sellerie und die Zwiebel schälen, anschließend in kleine Würfel schneiden und mit etwas Butterschmalz in einem Topf anrösten. Mit der Brühe ablöschen und alles 8–10 Minuten köcheln. Kurz mit dem Stabmixer pürieren, Joghurt hinzugeben und nochmals kurz aufkochen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken.

Den Tofu würfeln und mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Dann zusammen mit den in schräge Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und der gehackten Petersilie über die Suppe streuen.

### Rezeptvariation

Statt Joghurt kann auch Sahne verwendet werden. Sie macht die Suppe etwas cremiger. Statt mit Muskat können Sie auch mit Kardamom oder gemahlene Nelken würzen.

Bildhinweis:  
gesund & aktiv kochen im Rhythmus der Jahreszeiten