Immunstärkende Wintersuppe mit Sternanis, Ingwer & Gemüse

Eine aromatische, wärmende Suppe, die Immunsystem und Verdauung unterstützt und perfekt in die kalte Jahreszeit passt.

Vegane Immun-Suppe mit Tofu oder Tempeh

Zutaten (3–4 Portionen)

Zutaten

250 g Tofu (gewürfelt) oder Tempeh 200 g
2 Karotten
200 g Kürbis
1 Handvoll Karfiol
1 Handvoll Brokkoli
2–3 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen
1–2 Sternanis
1 TL Kurkuma
1–2 EL Öl
1,2 Liter Wasser + 1
Bio-Gemüse-Suppenwürfel oder Gemüsebrühe
Salz
Saft einer halben Zitrone
Frisch gehackte Petersilie (als Topping)
Optional: Koriander

Zubereitung

1. Tofu optional knusprig anbraten.
2. Ingwer, Knoblauch, Sternanis & Kurkuma im Öl anrösten.
3. Karotten, Kürbis & Karfiol zugeben.
4. Mit Wasser + Suppenwürfel oder Gemüsebrühe aufgießen, ca. 20 Min. köcheln.
5. Brokkoli & Tofu die letzten 5 Min. zugeben.
6. Mit Zitronensaft, Salz und Petersilie verfeinern.

