



Vegane Soljanka mit Räuchertofu und Petersiliencreme



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Gewürzgurken	200 g
Räuchertofu	250 g
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Öl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Gemüsebrühe	800 ml
Tomaten, gehackt	600 g
Ketchup	4 EL
Salz	
Veganer Frischaufstrich, Natur	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Gewürzgurken in ein Sieb abgießen und Gewürzgurkenwasser auffangen. Gewürzgurken in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Räuchertofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Räuchertofu darin ca. 3 Min. anbraten. Zwiebel und Paprika zum Tofu geben und auf mittlerer Stufe für ca. 3 Min. weiterbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. rösten. Gewürzgurkenwasser, Gemüsebrühe, gehackte Tomaten, Gurken, Ketchup und 2 EL Zitronensaft zugeben und verrühren. Mit Salz abschmecken und für ca. 10 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
3. In einem hohen Gefäß veganen Streichgenuss Natur, 1 EL Wasser und Petersilie fein pürieren, mit Salz abschmecken.
4. Soljanka auf tiefe Teller verteilen und jeweils mit 1 EL Petersiliencreme garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten mit frisch aufgebackenem Baguette genießen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	346 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g