Veganer Borschtsch

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	500 g
Karotten	4 St.
Lauch	1 St.
Weißkohl	0.25 St.
Räuchertofu	350 g
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Essig	1 EL
Tomatenmark	2 EL
Gemüsebrühe	2.5 L
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Petersilie, frisch	15 g
Vemondo Vegane Creme	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb, grobe Reibe

1. Rote Bete abgießen und grob raspeln. Karotten schälen, Enden entfernen und ebenfalls grob raspeln. Lauch längs halbieren, Wurzelenden entfernen, in Ringe schneiden und in einem Sieb waschen. Weißkohl waschen, welke Blätter entfernen, vierteln und Strunk entfernen. Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Räuchertofu in Streifen schneiden.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rote Bete, Karotten und Lauch mit Räuchertofu ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Tomatenmark würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter zufügen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Borschtsch abschmecken und mit einem Klecks veganer Creme und Schnittlauch anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	448 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	22 g