



Vegane Kartoffelsuppe mit Räuchertofu

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Räuchertofu	400 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1.5 L
Salz	1 TL
Majoran, getrocknet	1 TL
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, Pürierstab

1. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Räuchertofu in Würfel schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Räuchertofu mit Zwiebel ca. 3–4 Min. anbraten. Suppengemüse und Kartoffeln zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. 1 TL Salz, Majoran und Lorbeerblatt zugeben und Kartoffelsuppe ca. 30 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. Heiße Kartoffelsuppe verfeinern. Hierfür ca. 300 ml der Kartoffelsuppe in ein hohes Gefäß füllen, fein pürieren und zurück in den Topf geben. Kartoffelsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	370 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g