# 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, 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 |