



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