

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Tofusuppe m. Egerlingen

200 g Netto Egerlinge	halbieren u. i. Scheiben schneiden u. in
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	kurz anbraten, dann herausnehmen, warm stellen.
	In demselben Fett
100 g Netto Zwiebeln, gewürfelt	hell anschwitzen u.
250 g Netto Kartoffeln, gewürfelt	hinzufügen,
1 l Gemüsebrühe	angießen u. zugedeckt ca. 15 Min. bei geringer Hitze kochen.
125 g Tofu, gewürfelt	hinzufügen, m. d. Pürierstab pürieren, würzen mit:
Sojasauce	
Pfeffer weiß	Pilze wieder hinzufügen, m.
Basilikumblättchen	servieren.

Gesamt: 543,65 kcal : 4 = 136 kcal
: 5 = 109 kcal