

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests



NEU 2018 Veganes Krimidinner
NEU 2018 VeganCafe (monatlich)

Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Sauerkraut-Suppe mit knusprigen Räuchertofuwürfeln



Zutaten für 4 Portionen

- 4 mittelgroße Kartoffeln - schälen und mittelgrob würfeln
- 1 große rote Zwiebel – schälen, halbieren und in Halbringe schneiden
- 2 El Tomatenmark
- 400 g frisches Sauerkraut
- 3 Wacholderbeeren
- Wasser
- 2 Gläser weiße Bohnen – in ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen
ich verwende die weißen Bohnen von nur pur (demeter) in einem Glas sind 350 g bei einem Abtropfgewicht von 240 g.
- 200 g Räuchertofu – in nicht zu feine Würfel schneiden – separat anbraten - alternativ passen auch grobe Seitanvürstchen
- Kokosöl zum Braten
- Gewürze: etwa Kräutersalz, Sambalolek (nach Geschmack)
- Frische Petersilie – waschen und grob schneiden oder hacken

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>
Instagram: [enjoy_plants](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved



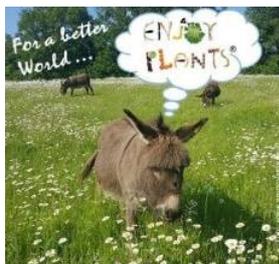
Zubereitung

- Kartoffeln – schälen (falls erforderlich), waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden
- Ein wenig Kokosöl im Topf erhitzen, die Kartoffeln ca. 5 Minuten unter Wenden anbraten.
- Zwiebelhalbringe zugeben und ca. 3-5 Minuten mitbraten
- Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten (Vorsicht, nicht zu dunkel werden lassen, da es schnell bitter schmeckt)
- Sauerkraut und die 3 Wacholderbeeren zufügen.
- Wasser ggf. mit Gemüsebrühe oder Kräutersalz angießen, so viel, dass die Masse leicht bedeckt ist.
- Ca.15 Minuten köcheln lassen bei mittlerer Temperatur
- In dieser Zeit können die Räuchertofu-Würfel angebraten werden
- Weiße Bohnen zufügen und noch 5 Minuten köcheln lassen
- Am Ende die gerösteten Räuchertofu-Würfel unterheben

Mit Kräutersalz und nach persönlichem Geschmack mit Sambalolek abschmecken.

In einen tiefen Teller geben und frische Petersilie darüber geben.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------