



Tofu-Suppenknödel

Fit- und Schlankmacher sind im Winterhalbjahr besonders gefragt. Hier ist unsere besondere Suppeneinlage, gut bekömmlich und wärmend.

Zutaten:

150 g SOJAFARM Naturtofu
1 Knoblauchzehe
2 TL Hefeflocken
2 EL Dinkelmehl
1 EL Kartoffelstärke
3 Stängel Petersilie
1,5 l Gemüsesuppe
(=Gemüsebrühe mit Sellerie, Karotte, Lauch, Erben ...)
Salz und Pfeffer
Muskat



Zubereitung:

Den Naturtofu aus der Packung nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und in grobe Stücke zerbrechen. Mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren.

Die Petersilie fein hacken. Die geschälte Knoblauchzehe fein reiben oder pressen. Alles zusammen in eine Schüssel zu dem Tofu geben. Mit Mehl, Stärke, Hefeflocken, Salz und den Gewürzen gut vermengen.

Gemüsesuppe zum Kochen bringen. Aus der zubereiteten Masse Klößchen mit 1,5 cm Durchmesser formen und 5 Min. bei reduzierter Hitze sanft mitkochen.

Die Suppe mit Petersilie garniert in vorgewärmten Tellern servieren.