

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Kichererbsen-Tofutopf

300 g Tofu
4 El Sojasauce

in Würfel schneiden,
u. über die Tofuwürfel geben,
mind. 30 Min. marinieren, dabei
immer wieder wenden,

300 g Netto Porree
300 g Netto Sellerie
1 D. Kichererbsen
(Abtropfgew.: 480 g)

in Scheibchen schneiden
in grobe Stifte schneiden,

gut abgetropft.

Weizenvollkornmehl

Die Tofuwürfel aus der
Marinade nehmen, abtropfen
lassen u. in
wenden.

3 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

schwach erhitzen, die Tofu-
würfel darin braun braten,
Porree, Sellerie u. d. Kicher-
erbsen dazugeben, mit
u. der Tofumarinade
aufgiessen.

1/8 l Gemüsebrühe

Pfeffer, schwarz
geh. Petersilie

Würzen mit:
und mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1321,5 kcal : 4 = 330 kcal
: 5 = 264 kcal