

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Tofusuppe mit Weißkraut

200 g Netto Zwiebeln

200 g Tofu

2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

200 g Netto Weißkraut

1 1/2 l Gemüsebrühe

100 g rote Linsen

Pfeffer, weiß

Koriander

Schnittlauch

wenig Sojasauce

wenig Obstessig

in Spalten schneiden

in kl. Würfel, beides in

leicht andünsten,

kleingeschnitten zufügen,

aufgießen mit

alles kurz garen, die letzten 7  
Min.

mitkochen.

Würzen mit:

Zum Servieren mit:

oder

abschmecken.

Gesamt: 859 kcal : 4 = 215 kcal

: 5 = 172 kcal