

Gemüse Suppe mit Tofu

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 200 g Lauch
- 1 Süßkartoffel
- 50 g junger Spinat
- 300 g Tofu, geräuchert
- 3 EL Olivenöl
- 4 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1210 kJ
Energie (Kilokalorien):	290 kcal
Fett:	15 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,4 g
Kohlenhydrate:	21 g
davon Zucker:	7,7 g
Ballaststoffe:	5,1 g
Eiweiß:	14 g
Salz:	1,7 g

Zubereitung

1. Zwiebeln und Karotten schälen. Zwiebeln würfeln, Karotten in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Süßkartoffel schälen und in 1 cm breite Würfel schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.

2. Tofu in Würfel schneiden und in einem Topf in 1 EL Olivenöl rundherum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln, Karotten, Lauch und Süßkartoffel im restlichen Olivenöl anbraten. 1 ½ l Wasser zugießen, aufkochen und Knorr Gemüse Bouillon einrühren. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen.

3. Tofu Würfel zur Suppe geben und noch einmal kurz erhitzen. Spinat zur Suppe geben, zusammenfallen lassen und Gemüse Suppe mit Tofu in Schalen servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Anstelle von Tofu vegetarische Bällchen zur Suppe geben.

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems:

Dieses Rezept enthält Tofu. Da Tofu reich an Eisen ist, ist auch dieses Rezept eine gute Eisenquelle. Eisen unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen