



VESTESSEN



SOLJANKA

ZUTATEN:

875ml Wasser, 125ml Gewürzgurkensud, 200g Tofu natur, 150g Gewürzgurken, 125g Räuchertofu, 100g Tomatenmark, 1 großes Glas Letscho*, 1 große Zwiebel, 1 Paprika rot, je 2 Lorbeerblätter & Pimentkörner, je 2 EL Rapsöl & Rohrzucker, je 1 EL Zitronensaftkonzentrat & Paprikapulver edelsüß, je 1 TL Ingwerpulver, Senfmehl gelb, Kurkuma, Liebstöckel, Basilikum, Salz, Knoblauch- und Zwiebelgranulat, 1 Messerspitze Pfeffer schwarz



1) Tofu natur in 20x5mm Streifen und Räuchertofu in 5mm Würfel schneiden



2) Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Tofustücke gleichmäßig scharf anbraten



3) Zwiebel fein würfeln, Paprika stückeln, beides zum Tofu geben und anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind



4) Tomatenmark und Letscho dazugeben, Wasser und Gewürzgurkensud aufgießen



5) Gewürfelte Gewürzgurken, Kräuter, Gewürze und Rohrzucker hinzufügen



6) Alles gründlich verrühren und einmal kurz aufkochen lassen



7) Deckel auflegen und bei niedriger Hitze 30-45 Minuten köcheln lassen

TIPPS:

Am besten bereitet man die Soljanka am Abend vor, lässt sie über Nacht durchziehen und wärmt sie am nächsten Tag auf!

Ich verwende den Tofu natur von ALDI Nord Gut Bio und den Räuchertofu von Rossmann enerBIO. Diese haben die beste (recht feste) Konsistenz zum Schneiden und Anbraten.

* Ich verwende das Premium-Letscho von Spreewaldhof (43% Paprika, 21% Tomatenmark zweifach konzentriert, Wasser, geriebene Äpfel, Branntweinessig, Salz, Zucker, Gewürze)